

**PENGARUH BERMAIN BOLA PANTUL TERHADAP KEMAMPUAN
PASSING BAWAH BOLA VOLI SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI SMP 2
BANGUNTAPAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Gita Laraningtyas
NIM. 11601244078

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Bermain Bola Pantul Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP 2 Banguntapan Tahun Ajaran 2014/2015“ yang disusun oleh Gita Laraningtyas, NIM.11601244078 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 4 September 2015
Pembimbing



Sudardiyono M.Pd
NIP. 19560815 198703 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Bermain Bola Pantul Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMP 2 Banguntapan Tahun Ajaran 2014/2015” yang disusun oleh Gita Laraningtyas, NIM.11601244078, ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 4 September 2015
Yang Menyatakan,



Gita Laraningtyas
NIM. 11601244078

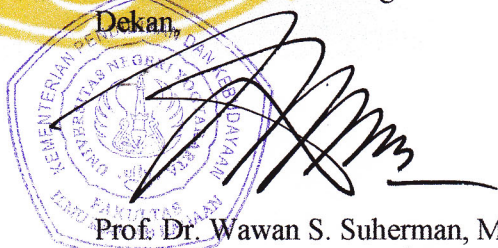
HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Bermain Bola Pantul Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP 2 Banguntapan Tahun Ajaran 2014/2015” yang disusun oleh Gita Laraningtyas, NIM.11601244078 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 30 September 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Sudardiyono, M.Pd	Ketua Penguji		7/10 2015
Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes	Sekretaris Penguji		7/10 2015
Suhadi, M.Pd	Penguji Utama		6/10 2015
Jaka Sunardi, M.Kes	Penguji Pendamping		6/10 2015

Yogyakarta, Oktober 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,


Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

**Sukses tak akan datang bagi mereka yang hanya menunggu dan tak berbuat apa-apa. Tapi sukses akan datang bagi mereka yang selalu mewujudkan mimpinya.
(Gita L)**

**Kegagalan bukan pada kita jatuh, tapi bila kita tidak mau bangun.
(Gita L)**

**Bukan masalah yang menjadikan kita takut, tapi ketakutan yang menjadi masalah.
(Gita L)**

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur alhamdulillah, kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang yang kusayangi:

Bapak Yulius Arman dan Ibu Sukanti Rahayu serta Budheku Nurjati tercinta, sebagai motivator terbesar dalam hidupku yang tak pernah lelah mendo'akan dan menyayangiku, atas semua pengorbanan dan kesabaran mengantarkanku sampai kini. Tak pernah cukup aku membalas cinta Bapak dan Ibu serta Budheku padaku. Suport lahir batin yang diberikan hingga kini belum bisa dibalas dengan apapun.

**PENGARUH BERMAIN BOLA PANTUL TERHADAP KEMAMPUAN
PASSING BAWAH BOLA VOLI SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI SMP 2
BANGUNTAPAN**

Oleh:
Gita Laraningtyas
NIM. 11601244078

ABSTRAK

Permasalahan yang dihadapi adalah bahwa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP 2 Banguntapan dalam penguasaan gerak dasar *passing* bawah masih kurang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bermain bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP 2 Banguntapan.

Jenis penelitian adalah eksperimen dengan desain “*One Group Pretest-Posttest Design*”. Populasi penelitian adalah siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP 2 Banguntapan yang berjumlah 17 peserta didik, semua dijadikan subjek penelitian sehingga disebut penelitian populasi. Instrumen yang digunakan untuk mengukur *passing* bawah adalah *Brumbach forearms pass wall-volley test*. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan permainan bola pantul terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP 2 Banguntapan, dengan nilai $t_{hitung} 5,416 > t_{tabel} 2,12$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 8,46%.

Kata kunci: *bola pantul, passing bawah, bolavoli*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh Bernain Bola Pantul Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP 2 Banguntapan Tahun Ajaran 2014/2015“ dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si., Ketua jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah dengan ikhlas memberi ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Saryano, M.Or., Penasehat Akademik, yang telah membimbing saya selama ini.

5. Bapak Sudardiyono, M.Pd., Pembimbing skripsi, yang telah dengan ikhlas dan sabar membimbing, memberi ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepala Sekolah Bapak Risman Supandi, Guru Penjas Bu Indarti dan Bu Isni, dan Siswa SMP 2 Banguntapan yang telah memberikan ijin dan membantu penelitian.
7. Semua teman-teman kelas PJKR D dan semua teman satu angkatan yang telah membantu suport dan doa. Maaf selama 4 tahun bersama di FIK UNY jika banyak salah.
8. Temanku tersayang, Munandar Raharjo yang selalu mendukung disegala kegiatan, selalu menemani dan membantu dalam pembuatan skripsi serta selalu memeberi semangat dan doanya, semoga kita bisa semakin sukses.
9. Teman-teman seperjuangan yang edan (Rita, Winda, Kiki, Lina, dan Almh Fera) yang hampir 4 tahun bersama menjadi wonderwomen PJKR D 2011. Dan juga teman-teman yang sudah mendukung dan mensupport.
10. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Disadari bahwa Tugas Akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Akhir kata semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Yogyakarta, September 2015
Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I.PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
 BAB II.KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori	9
1. Hakikat Permainan Bola Pantul	9
2. Hakikat Bolavoli	17
3. Hakikat <i>Passing</i> Bawah Bolavoli	19
4. Profil Ekstrakurikuler di SMP 2 Banguntapan	23
5. Karakteristik Siswa SMP	25
B. Penelitian yang Relevan	26
C. Kerangka Berpikir	30
D. Hipotesis Penelitian	31

BAB III.METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	32
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	33
C. Subjek Penelitian	33
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	34
E. Teknik Analisis Data	36
BAB IV.HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	39
1. Deskripsi Hasil Penelitian	39
2. Hasil Uji Prasyarat	40
3. Hasil Uji Hipotesis	41
B. Pembahasan	43
BAB V.KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	45
B. Implikasi Hasil Penelitian	45
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	45
D. Saran-saran	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	50

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data Hasil Penelitian <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP 2 Banguntapan.....	39
Tabel 2. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Passing</i> Bawah	40
Tabel 3. Uji Normalitas	40
Tabel 4. Uji Homogenitas	41
Tabel 5. Uji t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Passing</i> Bawah	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Bolavoli	18
Gambar 2. Rangkaian Teknik <i>Passing</i> Bawah	20
Gambar 3. Desain Penelitian	32
Gambar 4. Instrumen Penelitian <i>Brumbach Foreams Pass Wall-Volley Tes</i>	34

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	51
Lampiran 2. Surat Keterangan dari SEKDA DIY	52
Lampiran 3. Surat Keterangan dari BAPPEDA	53
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian dari SMP 2 Banguntapan	54
Lampiran 5. Sertifikat Kalibrasi	55
Lampiran 6. Surat Hasil Kalibrasi	56
Lampiran 7. Data Penelitian	57
Lampiran 8. Deskriptif Stastik	59
Lampiran 9. Uji Normalitas dan Homogenitas	60
Lampiran 10. Uji Hipotesis	61
Lampiran 11. Tabel – t	62
Lampiran 12. Daftar Siswa	63
Lampiran 13. Presensi Siswa	64
Lampiran 14. Dokumentasi Foto	65
Lampiran 15. Program Latihan	69

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagai lembaga pendidikan formal, sekolah mempunyai peranan yang besar dalam perkembangan individu peserta didik. Sekolah adalah lembaga yang bersifat kompleks dan unik, bersifat kompleks karena sekolah sebagai organisasi yang mana didalamnya terdapat berbagai dimensi yang satu sama lainnya saling berkaitan dan saling menentukan. Sedangkan sifat unik, menunjukkan bahwa sekolah sebagai organisasi yang memiliki ciri-ciri tertentu yang tidak dimiliki oleh organisasi lain (Depdiknas, 2003: 23).

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi (Moh.Uzer Usman, 1993: 22). Ekstrakurikuler merupakan wadah atau tempat pembinaan peserta didik dalam sebuah lembaga pendidikan atau sekolah yang bertujuan salah satunya yaitu untuk menciptakan generasi muda yang cinta olahraga serta menghargai arti penting dari olahraga dan tentunya dalam kesehatan jasmani dan rohaninya. Ekstrakurikuler sebagai kegiatan yang dilakukan peserta didik sekolah, di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar peserta didik dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar akademik. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan

pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah atau madrasah.

Kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMP 2 Banguntapan antara lain terdapat ekstrakurikuler olahraga dan yang bukan olahraga. Ekstrakurikuler olahraga yang ada di SMP 2 Banguntapan antara lain: bola voli, sepakbola, dan bolabasket. Kemudian ekstrakurikuler bukan olahraga yang ada di SMP 2 Banguntapan ini adalah ekstrakurikuler pramuka dan lain-lain.

Kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP 2 Banguntapan merupakan ekstrakurikuler yang diminati bagi peserta didik, baik peserta didik putra maupun putri. Pesertanya juga cukup banyak, peserta didik putra berjumlah 11 dan peserta didik putri berjumlah 10 peserta didik. Ekstrakurikuler bola voli di SMP 2 Banguntapan dilakukan 3 kali dalam seminggu, yaitu: hari Senin, Rabu dan Sabtu. Pelaksanaan kegiatan Ekstrakurikuler bola voli dimulai pukul 15.30 WIB sampai dengan pukul 17.00 WIB. Dalam kegiatan Ekstrakurikuler bola voli di SMP 2 Banguntapan, bermacam-macam bentuk latihan yang diberikan mulai dari ketrampilan dasar, taktik, dan teknik bertanding bola voli yang sebenarnya. Agar dapat menguasai teknik dasar bermain bola voli diperlukan waktu yang cukup lama untuk berlatih. Masing-masing peserta didik membutuhkan waktu yang berbeda-beda dalam penguasaan suatu teknik dasar. Bakat, minat, dan kedisiplinan dalam berlatih sangat menentukan dalam penguasaan keterampilan dasar bermain bola voli.

Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik SMP 2 Banguntapan, sebagian besar mengikuti ekstrakurikuler bola voli, karena ingin dapat bermain bola voli dengan baik dan benar, serta agar dapat berprestasi dalam bermain bola voli. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli juga didukung oleh pihak sekolah, dengan disediakannya sarana dan prasarana yang cukup memadai dalam bermain bola voli, agar minat dan bakat peserta didik dapat lebih tersalurkan. Para dewan guru juga mendukung peserta didik untuk mengembangkan bakat dan minat terhadap permainan bola voli. Terbukti dengan mereka membiarkan para peserta didik bermain bola voli di lapangan untuk menghabiskan waktu istirahatnya. Mereka jadi lebih tertarik dengan kegiatan ekstrakurikuler mereka.

Sarana dan prasarana yang sudah cukup memadai dan kegiatan ekstrakurikuler bola voli ini yang sudah terprogram baik di SMP 2 Banguntapan, berbanding terbalik dengan prestasi kemampuan peserta didik dalam melakukan teknik dasar bermain bola voli, seperti halnya dalam kemampuan teknik dasar *passing* bawah. Kemampuan *passing* bawah para peserta didik dirasa masih kurang baik. Hal ini terbukti saat peserta didik bermain bola voli di lapangan, terlihat masih jarang peserta didik yang dapat melakukan *passing* bawah dengan baik dan benar. Peserta didik lebih senang melakukan *passing* dengan mengepalkan jari-jari (tinjuan). Peserta didik bermain bola voli sesuai keinginan mereka. Prestasi bola voli di SMP 2 Banguntapan sebenarnya dulu sempat membanggakan, di antaranya juara tingkat kabupaten, provinsi, bahkan tingkat nasional, namun belakangan

prestasi bola voli di SMP 2 Banguntapan menurun. Salah satu hal yang mengakibatkan menurunnya prestasi bola voli di SMP 2 Banguntapan yaitu karena kemampuan *passing* bawah yang kurang baik. Hal ini menjadi perhatian oleh pihak sekolah dan pembina ekstrakurikuler terutama pembina ekstrakurikuler bola voli di SMP 2 Banguntapan.

Melihat gerakan peserta didik dalam *passing* bawah masih kurang baik, karena dianggap berbanding terbalik dengan prasarana yang sudah cukup memadai. Berdasarkan observasi, terdapat beberapa peserta didik masih salah dalam melakukan *passing* bawah, baik dari sikap awal, sikap perkenaan, maupun sikap akhir. Masih banyak peserta didik yang belum mampu melakukan gerak dasar permainan bola voli dengan benar, khususnya melakukan *passing* bawah dengan kesalahan yang sering terjadi, yaitu peserta didik melakukan *passing* bawah dengan lengan bengkok karena siku ditekuk dan kesalahan pada sikap awalan, yaitu sikap tubuh tegak dengan sikap kaki dirapatkan atau mengangkang terlalu lebar sehingga sikap awalan posisi kaki tidak kuda-kuda (depan belakang). Pada saat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung, lebih banyak permainan atau *games*, sehingga latihan terkesan monoton. Latihan yang mengarah ke teknik, khususnya teknik *passing* bawah sangat jarang dilakukan, bahkan hampir tidak pernah.

Passing merupakan teknik dasar bola voli yang berfungsi untuk memainkan bola dengan teman seregunya di dalam lapangan permainan sendiri. Di samping itu, *passing* sangat berperan sekali dan berguna untuk mendukung penyerangan dan *smash*. *Smash* yang baik bisa dilakukan jika

didukung *passing* yang baik dan sempurna pula. Agar peserta didik mampu melakukan *passing* atas, *passing* bawah dan servis dengan baik dan benar harus dilakukan pembelajaran yang sistematis dan terprogram. Seorang guru pendidikan jasmani harus mampu memilih proses belajar mengajar yang mudah dipelajari dan dipahami oleh peserta didik, salah satunya dengan menggunakan metode dalam bentuk bermain. Bentuk bermain yang akan diberikan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* permainan bola voli yaitu permainan bola pantul dengan menggunakan *passing* bawah.

Kegunaan *passing* bawah yaitu: di dalam permainan bola voli, teknik *passing* bawah merupakan unsur yang dominan yang dilakukan oleh anak sekolah yang dimana *passing* bawah ini mempunyai kegunaan antara lain; (1) Untuk menerima bola servis, (2) Untuk menerima bola dari lawan yang bisa berupa serangan/*smash*, (3) Untuk melakukan pengambilan bola setelah terjadi blok atau bola dari pantulan net, (4) Untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan permainan (Nuril Ahmadi, 2007: 24). Penguasaan teknik dasar secara sempurna dapat dicapai dengan melakukan latihan-latihan kontinyu dan menggunakan metode latihan yang baik. Metode latihan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan teknik *passing* bawah yaitu melalui permainan bola pantul.

Permainan bola pantul ini salah satu bentuk latihan yang belum pernah diterapkan dalam latihan permainan bola voli di SMP 2 Banguntapan. Bentuk latihan bermain bola pantul, peserta didik akan merasa lebih tertarik dan termotivasi dalam melakukan latihan. Kemudian, peserta didik akan

memperoleh sesuatu yang baru, menyenangkan dan mampu membuat peserta didik bergerak aktif dalam latihan ekstrakurikuler bola voli. Sehingga diharapkan akan memberikan dampak positif bagi peserta ekstrakurikuler untuk giat dalam melakukan latihan *passing* bawah agar dapat meningkatkan hasil prestasi dan mengembangkan potensi peserta didik.

Peserta didik yang mengikuti ekstrakurikulerbola voli memiliki kemampuan yang berbeda-beda. Sehingga untuk mengetahui kemampuan yang berbeda-beda tersebut perlu disesuaikan dengan karakteristik peserta didik yang masih menyukai aktivitas permainan. Sehingga diharapkan dengan dilakukannya penelitian model permainan bola pantul ini peserta didik dapat beradaptasi dan menerima materi gerak dasar permainan dan olahraga beregu bola besar khususnya permainan bola voli dengan baik. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik dasar bola voli. Rendahnya kemampuan teknik dasar *passing* permainan bola voli tersebut perlu ditelusuri faktor penyebabnya, apakah karena penguasaan teknik dasarnya yang kurang baik, kemampuan fisik yang tidak mendukung atau metode melatih yang kurang efektif dan lain sebagainya. Kondisi yang demikian seorang guru pendidikan jasmani dan pelatih harus mampu mengevaluasi dari semua faktor baik dari pihak guru atau pelatih sendiri maupun dari pihak peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk mengajukan penelitian dengan judul: “Pengaruh bermain bola pantul terhadap kemampuan

passing bawah bola voli siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP 2 Banguntapan”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latarbelakang masalah yang telah diuraikan di atas, masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Peserta didik belum mampu melakukan teknik dasar *passing* bawah dengan baik.
2. Kurangnya penguasaan teknik dasar permainan bola voli siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP 2 Banguntapan.
3. Pemberian bentuk latihan permainan bola voli masih kurang bervariasi.
4. Belum diketahuinya pengaruh bermain bola pantul terhadap *passing* bawah bola voli pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP 2 Banguntapan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latarbelakang dan mengingat banyak permasalahan yang diidentifikasi serta karena keterbatasan waktu, maka perlu adanya pembatasan masalah. Pokok permasalahan yang akan diteliti yaitu Pengaruh bermain bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP 2 Banguntapan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latarbelakang yang telah diuraikan di atas, peneliti merumuskan masalah, yaitu: “Apakah ada pengaruh bermain bola pantul

terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP 2 Banguntapan?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang sudah dirumuskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh bermain bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP 2 Banguntapan.

F. Manfaat Penelitian

Dengan mengetahui ada tidaknya pengaruh bermain bola pantul terhadap kemampuan teknik *passing* bawah permainan bola voli siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP 2 Banguntapan, maka dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi pelatih ekstrakurikuler bola voli di SMP 2 Banguntapan terhadap proses pembelajaran dan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler.
2. Dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi penelitian tentang karya ilmiah untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.
3. Bisa sebagai landasan teori bagi yang ingin mengukur kemampuan teknik dasar *passing* permainan bola voli.
4. Memberikan sumbangan informasi yang berguna bagi pelatih untuk mengembangkan metode-metode melatih yang bervariasi.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Bermain Bola Pantul

a. Pengertian Bermain

Menurut Badrut Taman (dalam Edi Purnama, 2013) pendekatan bermain pada umumnya diberikan untuk anak prasekolah, taman kanak-kanak dan anak usia SD. Pendekatan bermain efektif karena dapat meningkatkan kemampuan kognitif, memenuhi perasaan ingin tahu, kemampuan inovatif, kritis dan kreatif, juga membantu mengatasi perasaan bimbang dan tertekan. Melalui merancang pelajaran tertentu untuk dilakukan sambil bermain, anak belajar sesuai tuntunan taraf perkembangannya.

Menurut Johan Huizinga dalam Herman Subarjah (2007: 1.3-1.5), mengemukakan bahwa pada hakikatnya bermain memiliki ciri-ciri utama sebagai berikut:

- 1) Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan sukarela, namun kebebasan ini tak berlaku bagi anak-anak dan hewan, mereka bermain dan harus bermain karena dorongan naluri.
- 2) Bermain bukanlah kehidupan biasa atau yang nyata seperti yang dilakukan setiap hari.
- 3) Bermain berbeda dengan kehidupan dengan kehidupan sehari-hari, terutama dalam tempat dan waktu bermain selalu bermula dan berakhir dan dilakukan di tempat tertentu ada arena atau bahkan gelanggang yang lebih luas tempat pelaksanaannya.
- 4) Bermain merupakan kegiatan yang memiliki tujuan. Bermain memberi pengaruh yang besar bagi perkembangan anak baik secara fisik maupun mental.

Menurut Champheell (dalam Edi Purnama, 2013: 21) bermain merupakan sama dengan bekerja pada orang dewasa dan merupakan aspek terpenting dalam kehidupan anak serta merupakan satu cara yang paling afektif untuk menurunkan stres pada anak dan penting untuk kesejahteraan mental dan emosional anak. Kategori bermain dibagi menjadi dua yaitu bermain aktif dan pasif dalam Edi Purnama (2013: 23) sebagai berikut:

1) Bermain aktif

Dalam bermain aktif, anak memperoleh kesenangan dari apa yang dilakukan. Misalnya berlari atau membuat sesuatu dari lilin

2) Bermain pasif

Kesenangan yang diperoleh anak dalam bermain egosentris. Sedikit demi sedikit anak akan dilatih untuk mempertimbangkan perasaan orang lain, bekerja sama, saling membagi dan menghargai. Melalui bermain anak dilatih bersabar, menunggu giliran dan terkadang bisa kecewa karena in pasif berasal dari kegiatan yang dilakukan oleh orang lain. Misalnya menikmati temannya bermain, melihat hewan. Bermain jenis ini membutuhkan sedikit energi dibandingkan bermain aktif.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat peneliti simpulkan bahwa pendekatan bermain adalah salah satu dari bentuk sebuah pembelajaran jasmani yang dapat diberikan untuk suatu kegiatan yang menyenangkan. Selain itu, dengan mengetahui manfaat bermain, diharapkan guru dapat melahirkan ide mengenai cara memanfaatkan kegiatan bermain untuk mengembangkan bermacam-macam aspek perkembangan siswa pada permainan bolavoli khususnya *passing* bawah. Pendekatan bermain tersebut dapat diterapkan dalam proses pembelajaran *passing* bawah yaitu dengan memberikan bentuk bermain terlebih dahulu sebelum evaluasi.

b. Bermain Bola Pantul

Bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan. Bermain dapat menimbulkan rasa senang jika dilakukan dengan sungguh-sungguh. Menurut Sukintaka (1991:3) "Bermain itu merupakan suatu kegiatan yang harus dilakukan dengan sungguh-sungguh, tetapi bermain itu bukan merupakan suatu kesungguhan". Rasa senang itu disebabkan karena bermain itu sendiri, bukan karena sesuatu yang terdapat di luar bermain". Rasa senang yang timbul ketika bermain akan memacu kita untuk melakukan kegiatan secara terus-menerus atau berulang-ulang. Jika seseorang sudah merasa senang ketika melakukan latihan, orang tersebut akan lebih termotivasi dan semakin giat dalam berlatih. Dengan begitu tujuan apapun yang ingin dicapai akan mudah didapatkan. Seperti halnya dalam sebuah permainan bola voli, jika kita melakukannya dengan rasa senang tentunya akan memberikan hasil yang baik.

Keberhasilan pembinaan olahraga pada umumnya dihasilkan oleh perencanaan, kerja keras, tanggung jawab, dan latihan terus menerus. Keberhasilan seorang pemain dalam mencapai prestasi dapat dicapai melalui latihan jangka panjang dan dirancang secara sistematis. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 11) latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, dan berulang-ulang waktunya.

Rasa senang dalam bermain bisa didapatkan dalam bentuk latihan yang menarik, salah satunya dengan bentuk latihan bermain bola pantul. Durrwachter (1990: 32) menyebutkan salah satu bentuk latihan bola voli adalah bermain bola pantul. Bola yang datang melewati atas net yang dibentangkan mula-mula harus terpantul dulu ke lantai setelah itu dilakukan *passing* bawah melewati bentangan net ke arah teman di lapangan seberang, begitu seterusnya. Lebih jelas Durrwachter (1990: 32) menjelaskan bahwa permainan ini dimaksudkan untuk melatih rentang tungkai dan tubuh pada saat melakukan *passing*, serta mengajarkan pengoperan bola yang melambung tinggi. Bentuk latihan yang digunakan dalam permainan ini adalah latihan dengan bermain bola pantul, karena dengan menggunakan bentuk latihan bermain siswa akan termotivasi dan lebih giat untuk mengikuti ekstrakurikuler bola voli.

Berdasarkan karakteristik bermain bola pantul di atas, maka dapat diidentifikasi kelebihanannya. Dalam skripsi Hari Wibowo (2009: 14) kelebihan dalam bermain bola pantul, yaitu:

- 1) Lebih mudah dilakukan oleh anak yang belum terampil karena bola ditunggu sampai memantul dahulu sebelum dipassing.
- 2) Pada saat bola memantul anak memiliki banyak waktu untuk mempersiapkan gerakan *passing* dengan baik.
- 3) Bola akan lebih mudah dikendalikan karena kecepatannya semakin pelan ketika memantul ke lantai.

Bermain bola pantul merupakan bentuk latihan yang mudah dilakukan karena siswa akan memiliki banyak waktu untuk melakukan gerakan mengambil bola yang memantul ke lantai. Bola yang memantul akan memberikan banyak waktu kepada siswa untuk melakukan gerakan

atau teknik selanjutnya. Kemudian, dengan bermain bola pantul ini siswa akan dapat merasa lebih senang dan mudah berhasil dalam menguasai teknik dalam bermain bola voli. Dimana keberhasilan itu dapat mendorong siswa untuk mencapai keberhasilan berikutnya. Menurut Sukintaka (1991: 139), "Dengan keberhasilan yang dicapai, pemain akan memperoleh suatu kebanggaan tersendiri sehingga sukses tersebut akan mendorongnya untuk mencapai keberhasilan yang lebih tinggi".

c. Prinsip-prinsip Latihan

Perencanaan program latihan disarankan untuk tidak meninggalkan prinsip-prinsip dalam latihan. Menurut Suharjana (2007: 21-24) program latihan yang baik harus disusun dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan sebagai berikut:

1) Prinsip Beban Berlebih (*overload*)

Prinsip beban berlebih pada dasarnya menekankan beban kerja yang dijalani harus melebihi kemampuan yang dimiliki, beban latihan harus mencapai ambang rangsang dengan tujuan merangsang penyesuaian fisiologis dalam tubuh sehingga akan mendorong meningkatnya kemampuan otot. Latihan yang menggunakan beban di bawah atau sama dengan kemampuannya hanya akan menjaga kekuatan otot stabil, tanpa diikuti peningkatan kekuatan.

Menurut pendapat George A. Brooks dan Thomas D. Fahey (Mochamad Sajoto, 1995: 114) latihan hendaknya merangsang sistem fisiologi tubuh, agar tubuh memperoleh suatu rangsangan dan tekanan

yang dapat mempengaruhi kekuatan dan kualitas otot. Prinsip beban berlebih ini adalah prinsip yang paling mendasar dan penting. Oleh karena itu, tanpa menerapkan prinsip ini dalam latihan prestasi atlet tidak akan meningkat.

2) Prinsip Peningkatan Secara Progresif

Prinsip beban progresif dapat dilakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam suatu program latihan. Peningkatan beban disesuaikan dengan adaptasi yang telah mengalami perangsangan otot sebelumnya sehingga otot dapat menerima beban yang lebih berat dari yang sebelumnya. Otot yang menerima beban berlebih kekuatannya akan meningkat dan apabila tidak ada penambahan kekuatannya tidak bertambah, penambahan beban dilakukan sedikit demi sedikit pada suatu set dan jumlah repetisi tertentu (Sajoto, 1995: 115).

3) Prinsip Pengaturan Latihan

Program latihan beban harus diatur dengan baik, agar kelompok otot besar mendapat latihan terlebih dahulu, sebelum melatih kelompok otot-otot kecil, sebab kelompok otot kecil akan mudah lelah daripada kelompok otot besar. Di samping itu, diusahakan agar tidak terjadi otot yang mendapat latihan dua kali berturut-turut, karena otot perlu istirahat sebelum melakukan latihan berikutnya. Prinsip ini biasanya bergantian antara otot-otot tubuh bagian bawah dan otot-otot tubuh bagian atas. Mengatur latihan

dengan menyeimbangkan antara latihan dengan gerakan menarik dan mendorong. Pengaturan ini baik dipergunakan karena otot yang sama tidak dikerjakan dua kali secara berturut-turut dan dapat memberikan waktu yang cukup bagi otot-otot untuk pulih kembali (Thomas R. Baechle dan Barney R. Groves, 1999: 179).

4) Prinsip Kekhususan

Latihan beban yang digunakan harus mengarah pada perubahan-perubahan yang diinginkan dalam latihan. Thomas R. Baechle dan Barney R. Groves (1999: 179) menyatakan bahwa sudut yang khusus dalam gerakan latihan menentukan seberapa jauh otot-otot akan dirangsang. Sebagai contoh untuk membentuk otot dada, terdapat variasi untuk membentuk otot secara khusus (*Bench Press* untuk otot dada bagian tengah, *in-cline* untuk otot dada bagian atas, dan *De-cline* untuk dada otot bagian bawah). Dalam membentuk otot, untuk mendapatkan hasil yang optimal latihan beban harus diprogram sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai atau karakteristik cabang olahraga. Sebagai contoh program latihan untuk pemain sepakbola, bentuk-bentuk latihannya benar-benar harus melibatkan otot-otot yang diperlukan dalam permainan sepak bola. Begitu juga dengan program latihan beban harus sesuai dengan program kekhususan olahraga tersebut.

5) Prinsip Individu

Pemberian latihan yang akan dilaksanakan hendaknya memperhatikan kekhususan individu, sesuai dengan kemampuan masing-masing, karena setiap orang mempunyai ciri yang berbeda secara mental dan fisik. Sebagai contoh, dua orang dengan berat badan dan tinggi badan yang sama, kemampuan mengangkat beban pasti berbeda sesuai dengan keadaan anatomi dan fisiologi tubuhnya (Suharjana, 2007: 21-24).

6) Prinsip Berkebalikan (*reversibilitas*)

Kemampuan otot yang telah dicapai berangsur-angsur menurunkan bahkan bisa hilang sama sekali, jika tidak dilatih. Kualitas otot akan menurun kembali apabila tidak dilatih secara teratur dan *kontinyu*. Karena rutinitas latihan mempunyai peranan penting dalam menjaga kemampuan otot yang telah dicapai (Suharjana, 2007: 21-24).

7) Prinsip pulih asal (*recovery*)

Program latihan yang baik harus dicantumkan waktu pemulihan yang cukup. Dalam latihan beban waktu pemulihan antar set harus diperhatikan, jika tidak, atlet akan mengalami kelelahan yang berat dan penampilannya akan menurun. *Recovery* bertujuan untuk menghasilkan kembali energi, dan membuang asam laktat yang menumpuk di otot dan darah (Suharjana, 2007: 21-24).

2. Hakikat Bola Voli

a. Pengertian Bola Voli

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 20) bahwa permainan bola voli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli. Barbara L. Viera (2004: 2) mengemukakan bahwa “bola voli dimainkan oleh dua tim di mana tiap tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam satu lapangan berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim, kedua tim dipisahkan oleh net”. Pada umumnya bola voli dimainkan oleh dua tim. Ada dua jenis permainan bola voli, yaitu tim yang beranggotakan dua orang biasa disebut dengan voli pantai sedangkan permainan bola voli yang beranggotakan enam orang biasa disebut bola voli *indor* (Herry Koesyanto, 2003: 12)

PBVS (2004: 7) menegaskan bahwa bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan melewati bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa bola voli adalah permainan yang terdiri atas dua regu yang beranggotakan enam pemain, dengan diawali memukul bola untuk dilewatkan di atas net agar mendapatkan angka, namun tiap regu dapat

The diagram illustrates the layout of a baseball field, showing the seating area, playing area, and fielding dimensions. Key dimensions include:

- Seating Area:** The seating area is divided into sections for Men and Women. The Men's section is 7' 11 5/8" (2.43 mtr) wide, and the Women's section is 7' 4 1/8" (2.24 mtr) wide. The total width of the seating area is 29' 6" (9 mtr).
- Playing Area:** The playing area is 36' Center To Center. The distance from the seating area to the playing area is 29' 6" (9 mtr). The distance from the playing area to the fielding area is 32" (80 cm).
- Fielding Area:** The fielding area is 59' (18 mtr) wide. The distance from the seating area to the fielding area is 29' 6" (9 mtr). The distance from the fielding area to the playing area is 9' 10" (3 mtr).
- Other Dimensions:** The minimum ceiling height is 23' (7 mtr). The distance from the seating area to the fielding area is 29' 6" (9 mtr). The distance from the fielding area to the playing area is 9' 10" (3 mtr). The distance from the playing area to the fielding area is 29' 6" (9 mtr).

b. Teknik Dasar Bermain Bola voli

18

Menguasai teknik dasar dalam bola voli merupakan faktor penting agar mampu bermain bola voli dengan terampil. Suharno (1984: 35) menyatakan bahwa “teknik dasar adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pastinya dalam cabang permainan bola voli ”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar bola voli merupakan suatu gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Menguasai teknik dasar permainan bola voli merupakan faktor fundamental agar mampu bermain bola voli dengan baik. Menguasai teknik dasar bola voli akan menunjang penampilan dan dapat menentukan menang atau kalahnya suatu tim.

3. Hakikat *Passing* Bawah Bola Voli

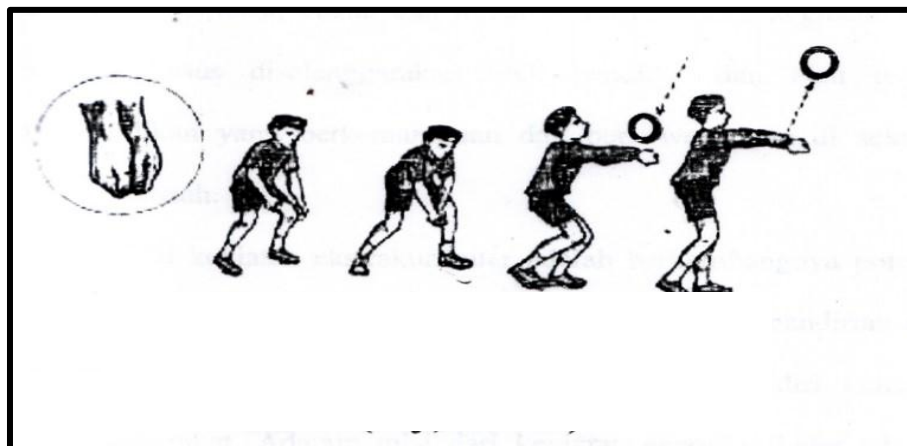
a. Pengertian *Passing* Bawah

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 23) memainkan bola dengan sisi lengan bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting. Kegunaan teknik lengan bawah antara lain:

- 1) Untuk penerimaan bola servis.
- 2) Untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa *smash*/serangan.
- 3) Untuk pengambilan bola setelah terjadi *block* atau bola dari pantulan net.
- 4) Untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan.
- 5) Untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya.

Teknik *passing* bawah banyak dipergunakan dalam permainan bola voli, karena teknik *passing* bawah ini paling mudah untuk dipelajari dan merupakan dasar bagi pemain untuk mengembangkan teknik *passing* bawah yang lainnya. Menurut PP.PBVSI (1995: 67) analisis gerak teknik *passing* bawah meliputi:

- 1) Sikap Persiapan
 - a) Kedua tangan dijadikan satu.
 - b) Posisi kaki depan belakang selebar bahu.
 - c) Lutut ditekuk.
 - d) Kedua lengan sejajar paha.
 - e) Pinggang lurus.
 - f) Pandangan ke arah bola.
- 2) Sikap saat Perkenaan
 - a) Kedua ibu jari sejajar.
 - b) Salah satu tangan menggenggam tangan yang lain.
 - c) Menerima bola tepat di depan badan.
 - d) Lutut diluruskan.
 - e) Kedua lengan diayunkan.
 - f) Siku tidak ditekuk.
 - g) Gerak pinggung ke depan atas.
 - h) Melihat bola saat perkenaan.
- 3) Sikap Akhir
 - a) Kedua tangan tetap jadi satu.
 - b) Tangan mengikuti lintasan bola menuju sasaran.
 - c) Berat badan pindah ke kaki depan.
 - d) Pandangan mata mengikuti bola menuju sasaran.



Gambar 2. Rangkaian Teknik *Passing* Bawah
(Sumber: Yunus, 1992: 34)

Passing bawah merupakan teknik dasar bola voli. Teknik ini digunakan untuk menerima servis, menerima *spike*, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memainkan bola yang memantul dari net. *Passing* bawah merupakan awal dari sebuah penyerangan dalam bola voli. Keberhasilan penyerangan tergantung dari baik buruknya *passing* bawah. Apabila bola yang dioperkan jelek, maka pengumpan akan mengalami kesulitan untuk menempatkan bola yang baik untuk para penyerang.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, *passing* bawah merupakan cara memainkan bola dengan menggunakan kedua lengan yang saling bertautan atau dengan satu lengan. Perkenaan bola pada *passing* bawah yaitu di atas pergelangan tangan. Kemampuan seorang pemain bola voli melakukan *passing* bawah dengan baik dan benar, banyak manfaat yang diperolehnya, terutama untuk menerima bola-bola yang keras dan tajam seperti servis atas atau *smash*.

b. Faktor yang Mempengaruhi *Passing* Bawah

Passing bawah bola voli merupakan salah satu bentuk keterampilan yang memiliki unsur gerakan yang cukup kompleks. Tidak jarang para siswa sering kali melakukan kesalahan. Menurut Barbara L. Vierra (2004: 21) kesalahan-kesalahan *passing* bawah adalah sebagai berikut;

- 1) lengan terlalu tinggi ketika memukul bola. Lanjutan lengan berada di atas bahu.

- 2) merendahkan tubuh dengan menekuk pinggang bukan lutut, sehingga bola yang *dipassing* terlalu rendah dan terlalu kencang.
- 3) tidak memindahkan berat badan ke arah sasaran, sehingga bola tidak bergerak ke muka.
- 4) lengan terpisah sebelum, pada saat, atau sesaat sesudah menerima bola, sehingga operan salah.
- 5) bola mendarat di lengan daerah siku, atau menyentuh tubuh.

Hal senada menurut Nuril Ahmadi (2007: 24-25) kesalahan yang

sering terjadi pada saat melakukan *passing* bawah, antara lain meliputi:

- 1) Lengan pemukul ditekuk pada siku sehingga papan pemukul sempit. Akibatnya bola berputar dan menyeleweng arahnya.
- 2) Terlalu banyak gerakan lengan pukulan ke depan dibandingkan gerakan ke atas. Sehingga sudut datang bola terhadap lengan bawah pemukul tidak 90°.
- 3) Bola jatuh pada kepalan telapak tangan.
- 4) Dua lengan bawah sebagai pemukul kurang sejajar.
- 5) Tidak ada koordinasi yang harmonis antara gerakan lengan, badan, dan kaki.
- 6) Gerakan ayunan secara keseluruhan terlalu eksplosif, sehingga bola lari jauh melenceng.
- 7) Kurang menekuk pada lutut langkah persiapan pelaksanaan.
- 8) Persentuhan pada bola dengan lengan bawah terlambat (lebih tinggi dari dada). Sehingga bola arahnya keatas belakang yang tidak sesuai dengan tujuan *passing*.
- 9) Bola tinggi yang seharusnya diambil dengan *passing* atas, dilakukan dengan *passing* bawah.
- 10) Terlambat melangkah kesamping atau kedepan agar bola selalu terkurung didepan badan sebelum persentuhan bola oleh lengan pemukul.
- 11) Pemain malas melakukan *passing* bawah terutama wanita setelah menguasai teknik *passing* atas.
- 12) Kurang dapat mengatur perkenaan yang tepat sesuai dengan datangnya bola (cepat, lambat berputar).
- 13) Lengan pemukul digerakan dua kali.
- 14) Lengan pemukul diayunkan lebih tinggi dari bahu.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *passing* bawah adalah posisi berdiri terlalu tegak, lengan terlalu tinggi saat menerima

bola, pandangan tidak terfokus kepada bola, saat bergerak kedua lengan sudah disatukan. Untuk mengatasi kesalahan-kesalahan yang terjadi saat *passing* bawah, intensitas latihan yang banyak dan dalam berbagai kondisi sangat diutamakan agar siswa terbiasa dengan segala kondisi yang ada saat melakukan *passing* bawah. Karena kesalahan yang terjadi sering kali karena faktor siswanya itu sendiri.

4. Profil Ekstrakurikuler di SMP 2 Banguntapan

Menurut Moh. Uzer Usman (1993: 22) ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi.

Menurut Tri Ani Hastuti (2008: 63), bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu.

Dijelaskan Depdiknas (2004: 45), ekstrakurikuler di sekolah adalah salah satu cara yang dapat ditempuh siswa untuk memahami lebih luas arti penting kegiatan yang digelutinya. Untuk meningkatkan prestasi siswanya, seorang guru pembina ekstrakurikuler di sekolah, pun harus membantu agar

siswa tersebut dapat memiliki keterampilan dan kemampuan sehingga dapat meningkatkan prestasinya.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat atau wahana kegiatan bagi siswa untuk menampung, menyalurkan dan pembinaan minat, bakat serta kegemaran yang berkaitan dengan program kurikulum, dan dilaksanakan di luar jam sekolah.

SMP 2 Banguntapan sebagai salah satu lembaga pendidikan, turut serta berpartisipasi dalam mengembangkan olahraga bola voli dengan menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli. Ekstrakurikuler olahraga bola voli di SMP 2 Banguntapan ditangani oleh guru Penjasorkes sebagai koordinator dan pelatih. Ekstrakurikuler bola voli di SMP 2 Banguntapan dilakukan 3 kali dalam seminggu, yaitu: hari Senin, Rabu dan Sabtu. Pelaksanaan kegiatan Ekstrakurikuler bola voli dimulai pukul 15.30 WIB sampai dengan pukul 17.00 WIB. Dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP 2 Banguntapan, bermacam-macam bentuk latihan yang diberikan mulai dari keterampilan dasar, taktik, dan teknik bertanding bola voli yang sebenarnya.

Pembinaan olahraga bola voli melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga memerlukan penanganan secara seksama dan sungguh-sungguh dari seluruh warga sekolah serta semua pihak yang terkait. Pembinaan ekstrakurikuler bola voli tidak bisa terlepas dari pihak sekolah sebagai penyelenggaraan, guru Penjasorkes, pelatih atau pembina yang memiliki

profesionalisme tinggi. Ekstrakurikuler olahraga bola voli di SMP 2 Banguntapan, didukung dengan sarana prasarana berupa: lapangan permanen bola voli, net ada 2, dan bola seluruhnya berjumlah 10 bola.

5. Karakteristik Siswa SMP

Dalam kehidupan anak terdapat dua proses yang terjadi secara kontinue, yaitu pertumbuhan dan perkembangan. Kedua proses ini berlangsung secara *interdependent*, saling bergantung satu sama lainnya dan tidak dapat dipisahkan (tidak bisa berdiri sendiri), akan tetapi dapat dibedakan (Kartono, K., 1979). Pertumbuhan dimaksudkan untuk menunjukkan bertambah besarnya ukuran badan dan fungsi fisik yang murni. Misalnya: bertambahnya tinggi badan, bertambahnya berat badan, otot-otot tubuh bertambah pesat (kekar). Perkembangan menunjukkan suatu proses tertentu yaitu proses yang menuju kedepan dan tidak dapat diulang kembali. Dalam perkembangan manusia terjadi perubahan-perubahan yang sedikit banyak bersifat tetap dan tidak dapat diulangi. Perkembangan menunjukkan pada perubahan-perubahan dalam suatu arah yang bersifat tetap dan maju (Ahmadi, A., 1991).

Masa remaja merupakan sebuah periode dalam kehidupan manusia yang batasan usia maupun peranannya seringkali tidak terlalu jelas. Masa remaja ini sering dianggap sebagai masa peralihan, dimana saat-saat ketika anak tidak mau lagi diperlakukan sebagai anak-anak, tetapi dilihat dari pertumbuhan fisiknya ia belum dapat dikatakan orang dewasa. Menurut Anna Freud (dalam Yusuf Syamsu, 2004) masa remaja juga dikenal dengan

masa *storm* and *stress* dimana terjadi pergolakan emosi yang diiringi pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan psikis yang bervariasi. Pada masa ini remaja mudah terpengaruh oleh lingkungan dan sebagai akibatnya akan muncul kekecewaan dan penderitaan, meningkatnya konflik dan pertentangan, impian dan khayalan, pacaran dan percintaan, keterasingan dari kehidupan dewasa dan norma kebudayaan (Singgih D. Gunarsa, 1989: 32).

Fase-fase masa remaja (pubertas) menurut Monks, dkk., (2004: 21) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir. Karakteristik anak remaja bisa dilihat dalam beberapa aspek, yaitu dari pertumbuhan fisik, perkembangan seksual, cara berfikir kausalitas, emosi yang meluap-luap, perkembangan sosial, perkembangan moral dan perkembangan kepribadian. Remaja diharapkan lebih mengerti dirinya sendiri dan dimengerti orang lain, sehingga dapat menjalani persiapan masa dewasa dengan lancar. Dengan memanfaatkan semua kesempatan yang tersedia, terbentuklah kepribadian yang terpadu untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan.

B. Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Subiman (2012) yang berjudul “Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Dengan Model Bermain Dalam Permainan Bola voli Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Pendulan Baru Kecamatan Moyudan Kabupaten Sleman”. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest and posttest design*. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa siswi kelas IV Sekolah Dasar Negeri Pendulan Baru Kecamatan Moyudan Kabupaten Sleman yang berjumlah 24 siswa, terdiri dari 14 siswa putra dan 10 siswa putri. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrument yang digunakan berupa *braddy volley ball test*. Adapun skor diperoleh adalah banyaknya bola yang mengenai tembok, dari hasil melakukan *passing* bawah selama 1 menit. Teknik analisis data menggunakan analisis *uji t*, melalui uji prasarat normalitas dan homogenitas. Hasil *uji-t* pada peningkatan kemampuan *passing* bawah diperoleh *t* hitung sebesar 4,874 lebih besar dari *t* tabel sebesar 1,714 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Nilai rerata *pretest* kemampuan *passing* bawah bola voli sebelum diberi perlakuan (*treatment*) dengan model bermain adalah sebesar 7,71. Sedangkan nilai rerata *posttest* setelah diberi perlakuan (*treatment*) dengan model bermain adalah sebesar 11,87. Selisih rerata *pretest* dan *posttest* adalah 4,16. Besarnya peningkatan kemampuan *passing* bawah dengan model bermain dalam bentuk presentase sebesar 53,96%. Kenaikan presentase didapat dengan cara selisih rerata dibagi rerata *pretest* dikalikan 100%. Hasil ini menunjukkan terdapat peningkatan yang signifikan kemampuan *passing* bawah dengan model

bermain dalam permainan bola voli pada siswa kelas IV SD Negeri Pendulan Baru Kecamatan Moyudan Kabupaten Sleman.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Supriono (2013) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Bawah dengan Bola Plastik Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Permainan Bola voli Mini Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Kebutuh Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga”. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan teknik pengambilan data dilakukan dengan tes dan pengukuran. Sampel yang digunakan adalah siswa kelas IV SD Negeri 1 Kebutuh, Kecamatan Bukateja, Kabupaten Purbalingga yang berjumlah 10 siswa. Teknik pengumpulan data testi melakukan *passing* bawah sebanyak 20 kali melewati net. Data hasil tes dan pengukuran kemudian di analisis melalui *Paired Sampel t-Test* (uji t). Berdasarkan hasil penelitian kemampuan *passing* bawah permainan bola voli Kelas IV SD Negeri 1 Kebutuh, Kecamatan Bukateja, Kabupaten Purbalingga dapat diketahui nilai yang diperoleh (t_{hitung}) sebesar 15,237, sedangkan t_{tabel} pada signifikansi 0,05 $df=19$ sebesar 1,729(t_{tabel}). Melihat hasil tersebut berarti $t_{hitung} 15,237 > t_{tabel} 1,729$. Berdasarkan hasil tersebut, artinya ada pengaruh latihan *passing* bawah dengan bola plastik terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli mini siswa kelas IV SD Negeri 1 Kebutuh, Kecamatan Bukateja, Kabupaten Purbalingga.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Afni Suprihatin (2008) yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Pendekatan Berlatih dan bermain Terhadap Kemampuan *Passing* bawah Bola voli Pada Siswa putri kelas VIII SMP N

Boyolali Tahun Pelajaran 2007/2008”. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pendekatan pembelajaran berlatih terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli pada siswa putri kelas VIII SMP N Boyolali 2007/2008. Dengan nilai perhitungan tes awal dan tes akhir di peroleh t hit sebesar 4.830 dan t tabel sebesar 1.75 dengan taraf signifikan 5%. Ada pengaruh pendekatan pembelajaran bermain terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli pada siswa putri kelas VIII SMP N Boyolali 2007/2008. Dengan nilai perhitungan tes awal dan tes akhir di peroleh nilai t hit sebesar 9.820 dan t tabel sebesar 1.75 dengan taraf signifikan 5%. Pendekatan pembelajaran bermain lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli siswa putri kelas VIII SMP N Boyolali 2007/2008. Kelompok 2 (K2) yaitu kelompok yang mendapat pendekatan perlakuan pembelajaran bermain memiliki persentase kemampuan *passing* bawah bola voli lebih besar daripada kelompok 1 (K1) yaitu kelompok yang mendapat perlakuan pendekatan pembelajaran berlatih. Kelompok 2 (K2) memiliki peningkatan sebesar 30.8932%, sedangkan kelompok 1 (K1) memiliki peningkatan sebesar 3.2258%.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Randi Adityawa (2011) penelitian dengan judul ”Pengaruh Metode Latihan *Drill* terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Bola voli Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola voli SMK Negeri 1 Sragi Pekalongan”. Metode adalah eksperimen. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan *drill* terhadap kemampuan *passing* bawah siswa yang ditunjukkan

melalui hasil tes dengan besar kenaikan rata-rata sebesar 5.2 lebih banyak dari pada sebelum diberikan latihan.

B. Kerangka Berpikir

Olahraga permainan bola voli dapat dilakukan oleh semua kalangan khususnya baik dikenalkan pada peserta didik. Permainan bola voli merupakan materi pokok dan materi pilihan maka teknik dasar permainan bola voli harus diajarkan kepada peserta didik. Teori pelatihan erat kaitannya dengan teori bermain, karakteristik peserta didik sekolah menengah pertama dan kemampuan teknik dasar *passing* bawah bola voli.

Penguasaan teknik dasar *passing* bawah dalam permainan bola voli adalah penting karena keberhasilan suatu tim dalam pertandingan bola voli banyak ditentukan oleh *passing*. Teknik *passing* bawah selalu dipergunakan dalam permainan untuk bertahan dari serangan lawan atau pun untuk menyusun serangan. Teknik *passing* bawah ini harus dipelajari sejak dini dan merupakan dasar bagi peserta didik pemula untuk mengembangkan teknik *passing* bawah yang lainnya. Dalam bermain bola voli peserta didik dituntut untuk selalu aktif bergerak di dalam lapangan. Oleh karena pada saat bermain bola voli arah bola yang akan *dipassing* datangnya belum tentu sesuai dengan apa yang diharapkan, sehingga menuntut kita untuk bergerak mendekat bola agar dapat *dipassing* dengan baik. Oleh karena itu dengan cara melatih gerak yang aktif serta koordinasi seluruh anggota badan diharapkan dapat meningkatkan penguasaan gerak aktif pada diri peserta didik saat latihan maupun pertandingan.

Penguasaan teknik dalam permainan bola voli dianggap sangat berperan penting untuk bisa menguasai permainan bola voli dengan baik. Penelitian ini bermula dari *pretest* kemampuan *passing* bawah dengan menggunakan *Brumbach forearms pass wall-volley test*. Selanjutnya siswa ekstrakurikuler bola voli SMP 2 Banguntapan diberikan perlakuan atau *treatment* selama kurang lebih 16 kali pertemuan (Tjalliek Soegiardo, 1991: 25). Setelah diberikan perlakuan atau *treatment* kemudian diadakan lagi *posttest* untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh bermain bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah.

Dengan minimnya jam pelajaran pendidikan jasmani untuk pelajaran bola voli, maka perlu ditambahkannya waktu di luar jam pelajaran sekolah. Dengan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler diharapkan dapat membantu meningkatkan prestasi siswa SMP 2 Banguntapan dalam permainan bola voli. Bentuk latihan dengan bermain bola pantul dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP 2 Banguntapan serasa perlu dilakukan, karena bisa membantu dalam memotivasi saat latihan dan memperlancar serta meningkatkan teknik dasar *passing* bawah dalam permainan bola voli.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori, kerangka berpikir, dan penelitian yang relevan seperti di atas maka dapat dirumuskan hipotesis, yaitu: Ada pengaruh yang signifikan bermain bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP 2 Banguntapan.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk *quasi experiment*. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*The one Group Pretest Posttest Design*” atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2009: 18). Metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah maksudnya penelitiannya memiliki satu kelompok saja, yang diukur dua kali, pengukuran pertama (*pretest*) dilakukan sebelum subjek diberi perlakuan, kemudian perlakuan (*treatment*), yang akhirnya ditutup dengan pengukuran kedua (*posttest*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bermain bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP 2 Banguntapan. Adapun gambar desain dalam penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 3. Desain Penelitian
(Sugiyono, 2007: 35)

Keterangan:

- Y_1 : Pengukuran Awal (*Pretest*)
- X : Perlakuan (*Treatment*)
- Y_2 : Pengukuran Akhir (*Posttest*)

Penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah *treatment*/perlakuan. Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau perlakuan. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Perlakuan yang diberikan

dalam penelitian ini adalah dengan bentuk permainan bola pantul. Perlakuan dilaksanakan tiga kali per minggu sesuai jadwal ekstrakurikuler bola voli di SMP 2 Banguntapan, yaitu di hari Senin, Rabu dan Sabtu pada waktu sore hari, dari pukul 15.30 wib – 17.00 wib.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu bermain bola pantul, sedangkan variabel terikat yaitu *passing* bawah bola voli. Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bermain bola pantul yang diberikan dalam penelitian ini adalah bermain bola pantul yang dipergunakan untuk mencapai penguasaan gerakan-gerakan *passing* bawah yang baik sebanyak 16 kali pertemuan.
2. Kemampuan *passing* bawah adalah kemampuan seseorang dalam melakukan *passing* bawah dengan teknik yang benar dengan tujuan untuk mengarahkan bola kedalam sasaran dengan tepat mengarah kesasaran yang diinginkan. Kemampuan *passing* bawah diukur menggunakan *Brumbach forearm pass wall-volley test*.

C. Subjek Penelitian

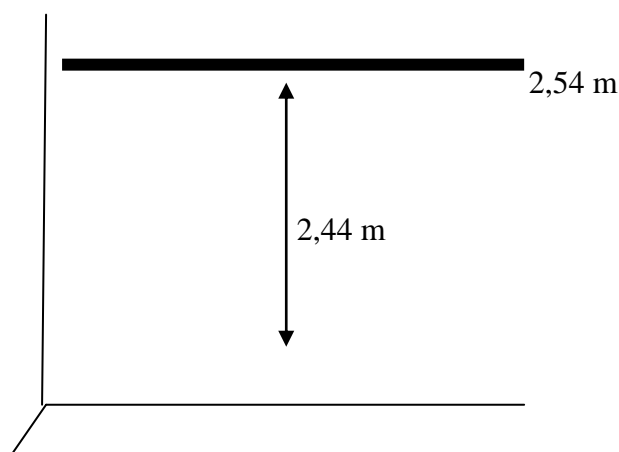
Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan

kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP 2 Banguntapan yang berjumlah 17 peserta didik, diambil semua menjadi subjek penelitian, sehingga disebut penelitian populasi.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Suharsimi Arikunto (2006: 136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*). Instrumen yang akan digunakan untuk mengukur kemampuan gerak dasar *passing Brumbach forearms pass wall-volley test*, seperti pada gambar berikut:



Gambar 4. *Brumbach Forearms Pass Wall-Volley Test*
(Sumber: Yunus, 1992: 35)

a. Tujuan

Untuk mengukur kemampuan dan ketepatan dalam melakukan *passing* bawah dengan memvoli ke dinding.

b. Alat perlengkapan

Dinding yang rata dan halus dengan garis sasaran selebar 2,54 m, setinggi 2,44 m dari lantai. Selain itu, *stop watch*, blangko penilaian, dan bola voli juga digunakan dalam setiap tes.

c. Petunjuk pelaksanaan

Testi dengan bolavoli di tangan berdiri menghadap ke dinding sasaran. Setelah ada aba-aba “ya” bola dilambungkan ke dinding sasaran. Bola dipantul-pantulkan dengan menggunakan *passing* bawah sebanyak-banyaknya selama 1 menit dan di atas garis 2,44 m.

d. Penilaian

Skor diambil dari jumlah pantulan bola yang sah selama satu menit. Setiap peserta mendapatkan dua kali melakukan. Skor akhir diambil dari jumlah pantulan rata-rata dua kali melakukan terbaik. Lemparan tidak masuk dalam hitungan skor.

e. Reliabilitas

Borenvik (1969) dalam Cox Richard H (1980: 102) melaporkan bahwa reliabilitas setinggi 0,896.

f. Validitas

Cox (1977) dalam Cox Richard H (1980: 102) melaporkan koefisien validitasnya 0,80 dengan keterampilan *passing* dalam situasi permainan sebagai kriteria.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang dilakukan untuk memperoleh suatu informasi atau data yang berhubungan dengan variabel-variabel yang akan diteliti. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes. Tes yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Brumbach forearms pass wall-volley test*. Proses penelitian diawali dengan memberikan pemanasan kepada siswa. Setelah itu diberikan petunjuk bagaimana melakukan tes *Brumbach* agar siswa paham pelaksanaan tes tidak terjadi kesalahan. Alat-alat yang digunakan dalam tes *Brumbach* adalah bolavoli, tembok tempat sasaran, *stopwatch* dan alat tulis untuk mencatat hasil tes.

E. Teknik Analisis Data

Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Suharsimi Arikunto, 2006: 299). Langkah-langkah analisis data sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16. Jika nilai $p > 0,05$ maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p < 0,05$ maka data tidak normal. Menurut Sugiyono (2011:107) dengan rumus:

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h}$$

Keterangan :

χ^2 : Chi Kuadrat

f_o : Frekuensi yang diobservasi

f_h : Frekuensi yang diharapkan

b. Uji Homogenitas

Disamping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 16. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *anova test*, jika hasil analisis menunjukkan nilai $p > 0.05$, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p < 0.05$, maka data tersebut tidak homogen. Menurut Sugiyono (2011:125):

$$F = \frac{\text{Varians terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

Keterangan:

F : Nilai f yang dicari

2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16 yaitu yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 (*pretest*) dan kelompok 2 (*posttest*). Apabila nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_0 ditolak, jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 diterima. Menurut Sugiyono (2011: 122) rumus uji-t adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}} \right) \left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}} \right)}}$$

Keterangan:

\bar{x}_1 : rata-rata sampel 1

\bar{x}_2 : rata-rata sampel 2

s_1 : simpangan baku sampel 1

s_2 : simpangan baku sampel 2

s_1^2 : varians sampel 1

s_2^2 : varians sampel 2

r : korelasi antara dua sampel

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi, 1991: 34):

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 11 Mei – 16 Juni 2015.

Pretest diambil pada tanggal 11 Mei 2015 dan *posttest* pada tanggal 16 Juni 2015. Latihan dilakukan selama 3 kali dalam seminggu, yaitu pada hari Senin, Rabu, dan Sabtu.

Kemampuan motorik *pretest* dan *posttest* kemampuan *passing* bawah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP 2 Banguntapan disajikan pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Data Hasil Penelitian *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Passing* Bawah Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP 2 Banguntapan

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	YWA	90	90
2	MCP	50	60
3	SDY	90	90
4	IPS	80	90
5	CS	90	90
6	HS	90	90
7	RPS	80	90
8	DM	70	70
9	RG	80	90
10	SIT	70	80
11	AK	60	70
12	NP	90	90
13	JV	50	60
14	NFI	80	90
15	RP	70	80
16	RHM	80	90
17	RS	80	90

Hasil analisis statistik deskriptif *pretest* dan *posttest* kemampuan *passing* bawah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP 2 Banguntapan, untuk *pretest* nilai minimal = 50,0, nilai maksimal = 90,0, rata-rata (*mean*) = 76,47, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 13,20. Sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 60,0, nilai maksimal = 90,0, rata-rata (*mean*) = 82,94, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 11,05. Selengkapnya disajikan pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest Passing Bawah*

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	17	17
<i>Mean</i>	76,4706	82,9412
<i>Median</i>	80,0000	90,0000
<i>Mode</i>	80,00	90,00
<i>Std. Deviation</i>	1,32009E1	1,10480E1
<i>Minimum</i>	50,00	60,00
<i>Maximum</i>	90,00	90,00
<i>Sum</i>	1300,00	1410,00

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya pada table 3 sebagai berikut.

Tabel 3. Uji Normalitas

Kelompok	P	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,909	0,05	Normal
<i>Posttest</i>	0,822	0,05	Normal

Dari hasil tabel 3 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 , maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 9 halaman 55.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada table 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest-Posttest</i>	1	32	0,608	Homogen

Dari table 4 di atas dapat dilihat nilai *pretest* sig. p $0,608 > 0,05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistic parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 9 halaman 55.

3. Hasil Uji Hipotesis

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan permainan bola pantul terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP 2 Banguntapan”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka permainan bola pantul memberikan pengaruh terhadap peningkatan *passing* bawah siswa.

Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{table}$ dan nilai sig lebih kecil dari 0.05 ($Sig < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada table 5 sebagai berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 10 halaman 56.

Tabel 5. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test Passing* Bawah

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means				
		t_{ht}	t_{tb}	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	76,4706	5,416	2,12	0,000	6,47059	8,46%
<i>Posttest</i>	82,9412					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 5,416 dan t_{table} 2,12 (df16) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 5,416 $>$ t_{tabel} 2,12, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan permainan bola pantul terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawahsiswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP 2 Banguntapan”, diterima. Artinya permainan bola pantul memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP 2 Banguntapan. Dari data *pretest* memiliki rerata 76,47, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 82,94. Besarnya peningkatan kemampuan *passing* bawah tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 2,65, dengan kenaikan persentase sebesar 8,46%.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan permainan bola pantul selama 16 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP 2 Banguntapan, dengan $t_{hitung} 5,416 > t_{tabel} 2,12$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dengan kenaikan persentase sebesar 8,46%.

Latihan bola pantul adalah bentuk latihan *passing* bawah dengan memantulkan bola terlebih dahulu sebelum dipassing. Bermain bola pantul merupakan bentuk latihan yang mudah dilakukan karena siswa akan memiliki banyak waktu untuk melakukan gerakan mengambil bola yang memantul ke lantai. Bola yang memantul akan memberikan banyak waktu kepada siswa untuk melakukan gerakan atau teknik selanjutnya. Kemudian, dengan bermain bola pantul ini siswa akan dapat merasa lebih senang dan mudah berhasil dalam menguasai teknik dalam bermain bola voli. Dimana keberhasilan itu dapat mendorong siswa untuk mencapai keberhasilan berikutnya. Seperti yang diungkapkan Nuril Ahmadi (2007: 37) kelebihan dalam bola pantul, yaitu:

1. Lebih mudah dilakukan oleh anak yang belum terampil karena bola ditunggu sampai memantul dahulu sebelum dipasing.
2. Pada saat bola memantul anak memiliki banyak waktu untuk mempersiapkan gerakan passing dengan baik.
3. Bola akan lebih mudah dikendalikan karena kecepatannya semakin pelan ketika memantul ke lantai.

Latihan bola pantul merupakan bentuk latihan yang dapat membuat siswa untuk secara otomatis untuk melakukan gerakan *passing* bawah, yaitu tubuh merendah dengan menekuk lutut, dan posisi tangan selalu menempel

membentuk posisi *passing* bawah, karena bola yang akan *dipassing* harus terlebih dahulu memantul ke lantai. Bola yang memantul ke lantai tidak dapat diprediksikan tinggi rendahnya bola, sehingga menuntut siswa untuk selalu dalam posisi siap untuk melakukan *passing* bawah. Latihan bola pantul juga membuat siswa lebih merasa tidak selalu monoton dalam berlatih *passing* bawah, karena dalam latihan bola pantul banyak terdapat variasinya.

Penguasaan teknik dasar *passing* bawah dalam permainan bola voli adalah penting karena keberhasilan suatu regu dalam pertandingan bola voli banyak ditentukan oleh *passing*. Teknik *passing* bawah selalu dipergunakan dalam permainan untuk *receive* servis, bertahan dari serangan lawan ataupun untuk menyusun serangan. Teknik *passing* bawah ini harus dipelajari sejak dini dan merupakan dasar bagi siswa untuk mengembangkan teknik *passing* bawah yang lainnya. Dalam bermain bola voli siswa dituntut untuk selalu aktif bergerak di dalam lapangan. Oleh karena pada saat bermain bola voli arah bola yang akan *dipassing* datangnya belum tentu sesuai dengan apa yang diharapkan, sehingga menuntut untuk bergerak mendekat bola agar dapat *dipasing* dengan baik. Selain dapat *dipassing* dengan baik, arah bola juga harus tepat mengarah kepada pengumpan agar pengumpan lebih mudah untuk menyusun serangan atau melakukan umpan yang bervariasi, sehingga serangan tidak mudah dibaca oleh lawan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan permainan bola pantul terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP 2 Banguntapan, dengan nilai $t_{hitung} 5,416 > t_{tabel} 2,12$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 8,46%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi yaitu: Jika siswa dan guru/pelatih tahu bahwa permainan bola pantul mampu meningkatkan kemampuan *passing* bawah siswa, maka permainan bola pantul dapat digunakan untuk variasi bentuk latihan agar kemampuan *passing* bawah siswa dapat meningkat.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Walaupun penelitian ini telah dilakukan dengan sepenuh hati, jiwa dan raga peneliti, namun tetap disadari bahwa penelitian ini tetap tidak terlepas dari segala keterbatasan yang ada, baik dari faktor internal maupun faktor eksternal siswa. Keterbatasan penelitian ini antara lain adalah:

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*.

2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes kemampuan *passing* bawah siswa, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
3. Tidak ada variabel pembanding.

D. Saran-Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah variabel pembanding.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel harus lebih dikontrol.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Barbara L. Vierra. (2004). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Depdiknas. (2003). *Kurikulum 2004 SD Pedoman Khusus Pengembangan Silabus dan Penilaian Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Durrwachter G. (1990). *Bola Volley: Belajar dan Berlatih Sambil Bermain*. Jakarta: Gramedia.
- Edi Purnama. (2013). Peningkatan Pembelajaran Servis Bawah Melalui Pendekatan Bermain Dalam Permainan Bolavoli Mini Pada Siswa Kelas IV MI MA'ARIF Bandungrejo Kecamatan Ngablak Kabupaten Magelang. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hari Wibowo. (2009). Upaya Peningkatan Prestasi Belajar *Passing* Atas Bolavoli Melalui Pendekatan Bermain Bola Pantul pada siswa kelas VIII E di SMP N 5 Purwokerto Tahun Ajaran 2008/2009. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Herry Koesyanto. (2003). *Belajar Bermain Bola Volley*. Semarang: FIK UNNES.
- Herman Subarjah, (2007). *Permainan Kecil di Sekolah Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Horst Backe.(1980). *Development and Status of Volleyball*. Coaches Manual I Lausanne = Federation Internationale De Volley- Ball (FIVB).
<http://ipankvolleyball.blogspot.com/2013/05/teknik-dasar-bola-volley.html>. Diunduh pada tanggal 12 Mei 2015 pukul 19.30 WIB.
- Moh.Uzer Usman. (1993). *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nur Afni Suprihatin. (2008). Perbedaan Pengaruh Pendekatan Berlatih dan bermain Terhadap Kemampuan *Passing* bawah Bolavoli Pada Siswa putri kelas VIII SMP N Boyolali Tahun Pelajaran 2007/2008. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.

- PP. PBVSI. (1995). *Jenis-jenis Permainan Bola Voli*. Jakarta: Sekretariat Umum PP PBVSI.
- PP.PBVSI. (2004).*Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta: PP PBVSI.
- Randy Adityawan. (2011). “Pengaruh Metode Latihan *Drill* terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Bolavoli Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli SMK Negeri 1 Sragi Pekalongan.” *Skripsi*, Yogyakarta: FIK UNY.
- Sajoto. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dan Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Subiman. (2012). Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Dengan Model Bermain Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Pendulan Baru Kecamatan Moyudan Kabupaten Sleman. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2011). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2007). Dasar Kepelatihan. *Diklat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharno HP. (1984). *Prinsip-Prinsip Bermain Bola Voli*, Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Sukardi. (2009). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukintaka. (1991). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: ESA Grafika.
- Supriono. (2013). Pengaruh Latihan *Passing* Bawah dengan Bola Plastik Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Permainan Bola voli Mini Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Kebutih Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: AndiOffset.
- Syamsu Yusuf. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Thomas R. Baechle dan Barney R. Groves. (1999). *Bugar Dengan Latihan Beban*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Tjaliek Soegiardo. (1991). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP YOGYAARTA.

Tri Ani Hastuti. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani* (Nomor 1 tahun 2008). Hlm. 63.

Yunus. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud Deroktorat Jendral Pendidikan Tinggi.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 351/UN.34.16/PP/2015 27 April 2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY
Jl. Malioboro, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Gita Laraningtyas
NIM : 11601244078
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Mei s.d Juni 2015
Tempat/obyek : SMP N 2 Banguntapan
Judul Skripsi : Pengaruh Bermain Bola Pantul Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP N 2 Banguntapan

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.




Dekan,

Dr. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIR. 19600824 198601 1 001

Tembusan :
1. Kepala Sekolah SMP N 2 Banguntapan
2. Kaprodi. PJKR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa yb

Lampiran 2. Surat Keterangan dari SEKDA DIY

operator2@yahoo.com



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN
070/REG/N/7054/2015

Membaca Surat	: DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN	Nomor	: 351/UN.34.16/PP/2015
Tanggal	: 27 APRIL 2015	Perihal	: IJIN PENELITIAN/RISET

Mengingat :

1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.


DIJIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama	: GITA LARANINGTYAS	NIP/NIM	: 1161244078
Alamat	: FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN, PJKR, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
Judul	: PENGARUH BERMAIN BOLA PANTUL TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLA VOLI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMP N 2 BANGUNTAPAN		
Lokasi	: DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY		
Waktu	: 28 APRIL 2015 s/d 28 JULI 2015		

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjaprov.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjaprov.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta
Pada tanggal **28 APRIL 2015**
A.n Sekretaris Daerah
Asisten Perekonomian dan Pembangunan
Ub.
Kepala Biro Administrasi Pembangunan


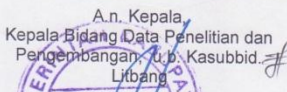


Dastuti Astuti, M.Si
NIP. 19590525 198503 2 006


Tembusan :

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. BUPATI BANTUL C.Q BAPPEDA BANTUL
3. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY
4. DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. YANG BERSANGKUTAN


Lampiran 3. Surat Keterangan dari BAPPEDA

 <p>PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH (B A P P E D A) Jln. Robert Wolter Monginsidi No. 1 Bantul 55711, Telp. 367533, Fax. (0274) 367796 Website: bappeda.bantulkab.go.id Webmail: bappeda@bantulkab.go.id</p>	
<p><u>SURAT KETERANGAN/IZIN</u> Nomor : 070 / Reg / 1991/ S1 / 2015</p>	
Menunjuk Surat	: Dari : Sekretariat Daerah DIY Nomor : 070/reg/v Tanggal : 28 April 2015 Perihal : IJIN PENELITIAN/ RISET
Mengingat	: a. Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Daerah Kabupaten Bantul Nomor 16 Tahun 2009 tentang Perubahan Atas Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul; b. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perijinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta; c. Peraturan Bupati Bantul Nomor 17 Tahun 2011 tentang Ijin Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktek Lapangan (PL) Perguruan Tinggi di Kabupaten Bantul.
Diizinkan kepada	
Nama	: GITA LARANINGTYAS
P. T / Alamat	: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta Karangmalang, Yogyakarta
NIP/NIM/No. KTP	: 11601244078
Nomor Telp./HP	: 085729729098
Tema/Judul Kegiatan	: PENGARUH BERMAIN BOLA PANTUL TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLA VOLI YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMP NEGERI 2 BANGUNTAPAN
Lokasi	: SMP NEGERI 2 BANGUNTAPAN
Waktu	: 03 Mei 2015 s/d 28 Juli 2015
Dengan ketentuan sebagai berikut :	
1. Dalam melaksanakan kegiatan tersebut harus selalu berkoordinasi (menyampaikan maksud dan tujuan) dengan institusi Pemerintah Desa setempat serta dinas atau instansi terkait untuk mendapatkan petunjuk seperlunya; 2. Wajib menjaga ketertiban dan mematuhi peraturan perundangan yang berlaku; 3. Izin hanya digunakan untuk kegiatan sesuai izin yang diberikan; 4. Pemegang izin wajib melaporkan pelaksanaan kegiatan bentuk <i>softcopy</i> (CD) dan <i>hardcopy</i> kepada Pemerintah Kabupaten Bantul c.q Bappeda Kabupaten Bantul setelah selesai melaksanakan kegiatan; 5. Izin dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut di atas; 6. Memenuhi ketentuan, etika dan norma yang berlaku di lokasi kegiatan; dan 7. Izin ini tidak boleh disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu ketertiban umum dan kestabilan pemerintah.	
Dikeluarkan di : B a n t u l Pada tanggal : 28 April 2015	
A.n. Kepala Kepala Bidang Data Penelitian dan Pengembangan, c.q. Kasubbid. Litbang  Henry Endrawati, S.P., M.P. NIP. 197105051998032004	
Tembusan disampaikan kepada Yth. 1. Bupati Kab. Bantul (sebagai laporan) 2. Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Bantul 3. Ka. Dinas Pendidikan Dasar Kab. Bantul 4. Ka. UPT Pengelola Pendidikan Dasar Kecamatan Banguntapan 5. Ka. SMP Negeri 2 Banguntapan 6. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNY 7. Yang Bersangkutan (Pemohon)	

Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian dari SMP 2 Banguntapan

	<p>PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL DINAS PENDIDIKAN DASAR SMP 2 BANGUNTAPAN SEKOLAH STANDAR NASIONAL (SSN)</p> <hr/> <p>Alamat : Jln Karangsari, Banguntapan, Bantul Yk. 55198 Telpn 382754</p> <hr/>
<p style="text-align: center;"><u>SURAT – KETERANGAN</u> No : <i>148</i> /I.13.2/SMP.33/MN/2015</p>	
<p>Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP 2 Banguntapan Kecamatan Banguntapan Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta, menerangkan bahwa :</p>	
N a m a	: GITA LARANINGTYAS
Tempat Tanggal Lahir	: Purbalingga, 17 Juli 1993
NIM	: 11601244078
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)
Fakultas	: FIK Universitas Negeri Yogyakarta
<p>Telah melaksanakan penelitian dengan judul : “ Pengaruh Bermain Bola Pantul Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli yang mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli siswa di SMP 2 Banguntapan Tahun Ajaran 2014/2015” Mulai bulan Mei sd Juni 2015 “.</p>	
<p>Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>	
<p style="text-align: right;">Banguntapan, 05 Agustus 2015. Kepala Sekolah</p> <div style="text-align: center;">  RISMAN SUPANDI, M.Pd. NIP 19660815-198903 1 011</div>	
<p>Dt wrd/pl/sket/Syam</p>	

Lampiran 5. Sertifikat Kalibrasi

 <p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>	
<p>SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE Nomor : 1889 / SW - 25 / III / 2015 Number :</p>	
<p>No. Order : 007079 Diterima tgl : 25 Maret 2015</p>	
<p>ALAT Equipment Nama : Stopwatch Kapasitas : 9 jam Daya Baca : 0,01 detik Accuracy :</p>	<p>Tipe/Model : Nomor Seri : Serial number : Merek/Buatan : Junso Trade Mark/Manufacturer :</p>
<p>PEMILIK Owner Nama : Alamat : Address :</p>	<p>Dony Arif Sulistiyono Majalengka Rt. 02/03. Kec. Bawang Kab. Banjarnegara</p>
<p>METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, Traceability Metode : Standar : Telusuran : Traceability :</p>	<p>ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument Casio HS-80TW.IDF Ke satuan SI melalui LK-045 IDN</p>
<p>TANGGAL DIKALIBRASI Date of Calibration LOKASI KALIBRASI Location of calibration KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI Environment condition of calibration</p>	<p>26 Maret 2015 Balai Metrologi Yogyakarta Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 65% ± 10%</p>
<p>HASIL Result</p>	<p>Linat sepaliknya</p>
<p>Yogyakarta, 26 Maret 2015 Kepala BALAI METROLOGI NIP. 19560114 197903 1 006</p>	
<p>Halaman 1 dari 2 Halaman</p>	<p>FEM.22-02.T</p>

DILARANG MENGGANDAKAN SESUAPUN ATAU SELURUHNYA ISI SERTIFIKAT INI TANPA SFPK KPPA, BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

Lampiran 6. Hasil Kalibrasi

HASIL KALIBRASI
RESULT OF CALIBRATION

I. DATA KALIBRASI
Calibration Data


1. Referensi : Dony Arif Sulistiyo

2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"00
00,05'00"00	00,05'00"00
00,10'00"00	00,10'00"00
00,15'00"00	00,15'00"01
00,30'00"00	00,30'00"02
00,59'00"00	00,59'00"01

Kepala Seksi Teknik Kemetrologian


Gono, SE, MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Halaman 2 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

Lampiran 7. Data Penelitian

DATA PRETEST PASSING BAWAH

No	Nama	TTL	Umur	L/P	PRETEST			
					Tes		Nilai Terbaik	Konversi
					Ke 1	Ke 2		
1	Yudha Wira A	Yogyakarta, 03 – 12 – 2001	14	L	20	24	24	90
2	Maretha C	Bantul, 04 – 12 – 2000	15	P	21	23	23	50
3	Safira Dwi Y	Bandung, 25 – 10 – 2001	14	P	21	21	21	90
4	Indah Permata S	Bantul, 10 – 10 – 2002	13	P	19	20	20	80
5	Citra Septiana	Yogyakarta, 18 – 09 – 2002	13	P	24	21	24	90
6	Husen S	Bantul, 25 – 07 – 2001	14	L	21	24	24	90
7	R Panji Satrio	Yogyakarta, 17 – 07 – 2000	15	L	25	28	28	80
8	Dwiki M W	Yogyakarta, 11 – 09 – 2000	15	L	24	26	26	70
9	Ricky Galang R	Yogyakarta, 25 – 10 – 2000	15	L	28	25	28	80
10	Surya Ibram T	Gunungkidul, 26 – 09 – 2000	15	L	26	24	26	70
11	Agus Kusnanto	Yogyakarta, 12 – 09 – 2000	15	L	21	23	23	60
12	Nur Pambudi	Bantul, 14 – 09 – 2001	14	L	21	24	24	90
13	Jessica Violina	Bantul, 11 – 01 – 2000	15	P	21	25	25	50
14	Nur Fitra I	Bantul, 17 – 03 – 2002	13	P	19	21	21	80
15	Risky Puspita S	Karawang, 13 – 09 – 2001	14	P	18	17	18	70
16	Rosyid Haidar	Bantul, 08 – 11 – 2000	15	L	27	29	29	80
17	Ricky S	Yogyakarta, 08 – 03 – 2002	13	L	31	29	31	80

DATA POSTTEST PASSING BAWAH

No	Nama	TTL	Umur	L/P	PRETEST			
					Tes		Nilai Terbaik	Konversi
					Ke 1	Ke 2		
1	Yudha Wira A	Yogyakarta, 03 – 12 – 2001	14	L	24	23	24	90
2	Maretha C	Bantul, 04 – 12 – 2000	15	P	25	27	27	60
3	Safira Dwi Y	Bandung, 25 – 10 – 2001	14	P	29	25	29	90
4	Indah Permata S	Bantul, 10 – 10 – 2002	13	P	19	23	23	90
5	Citra Septiana	Yogyakarta, 18 – 09 – 2002	13	P	26	22	26	90
6	Husen S	Bantul, 25 – 07 – 2001	14	L	27	24	27	90
7	R Panji Satrio	Yogyakarta, 17 – 07 – 2000	15	L	27	31	31	90
8	Dwiki M W	Yogyakarta, 11 – 09 – 2000	15	L	27	23	27	70
9	Ricky Galang R	Yogyakarta, 25 – 10 – 2000	15	L	32	28	32	90
10	Surya Ibram T	Gunungkidul, 26 – 09 – 2000	15	L	26	29	29	80
11	Agus Kusnanto	Yogyakarta, 12 – 09 – 2000	15	L	26	24	26	70
12	Nur Pambudi	Bantul, 14 – 09 – 2001	14	L	19	23	23	90
13	Jessica Violina	Bantul, 11 – 01 – 2000	15	P	20	27	27	60
14	Nur Fitra I	Bantul, 17 – 03 – 2002	13	P	23	22	23	90
15	Risky Puspita S	Karawang, 13 – 09 – 2001	14	P	19	16	19	80
16	Rosyid Haidar	Bantul, 08 – 11 – 2000	15	L	28	32	32	90
17	Ricky S	Yogyakarta, 08 – 03 – 2002	13	L	34	35	35	90

Lampiran 8. Deskriptif Statistik

Statistics

		Pretest	Posttest
N	Valid	17	17
	Missing	0	0
Mean		76.4706	82.9412
Median		80.0000	90.0000
Mode		80.00	90.00
Std. Deviation		1.32009E1	1.10480E1
Minimum		50.00	60.00
Maximum		90.00	90.00
Sum		1300.00	1410.00

Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	50	2	11.8	11.8	11.8
	60	1	5.9	5.9	17.6
	70	3	17.6	17.6	35.3
	80	6	35.3	35.3	70.6
	90	5	29.4	29.4	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60	2	11.8	11.8	11.8
	70	2	11.8	11.8	23.5
	80	2	11.8	11.8	35.3
	90	11	64.7	64.7	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

Lampiran 9. Uji Normalitas dan Homogenitas

UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test				Pretest	Posttest
N				17	17
Normal Parameters ^a	Mean			24.4118	27.0588
	Std. Deviation			3.39225	4.03842
Most Extreme Differences	Absolute			.137	.153
	Positive			.137	.153
	Negative			-.103	-.102
Kolmogorov-Smirnov Z				.563	.630
Asymp. Sig. (2-tailed)				.909	.822
a. Test distribution is Normal.					

UJI HOMOGENITAS

Test of Homogeneity of Variances			
Pretest-Posttest			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.268	1	32	.608

ANOVA					
Pretest-Posttest					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	59.559	1	59.559	4.282	.047
Within Groups	445.059	32	13.908		
Total	504.618	33			

Lampiran 10. Uji Hipotesis

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	76.4706	17	13.20094	3.20170
	Posttest	82.9412	17	11.04802	2.67954

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	17	.933	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest - Posttest	-6.47059	4.92592	1.19471	-9.00326	-3.93791	-5.416	16	.000

Lampiran 11. Tabel t

df	P = 0.05	P = 0.01	P = 0.001
1	12.71	63.66	636.61
2	4.30	9.92	31.60
3	3.18	5.84	12.92
4	2.78	4.60	8.61
5	2.57	4.03	6.87
6	2.45	3.71	5.96
7	2.36	3.50	5.41
8	2.31	3.36	5.04
9	2.26	3.25	4.78
10	2.23	3.17	4.59
11	2.20	3.11	4.44
12	2.18	3.05	4.32
13	2.16	3.01	4.22
14	2.14	2.98	4.14
15	2.13	2.95	4.07
16	2.12	2.92	4.02
17	2.11	2.90	3.97
18	2.10	2.88	3.92
19	2.09	2.86	3.88
20	2.09	2.85	3.85
21	2.08	2.83	3.82
22	2.07	2.82	3.79
23	2.07	2.81	3.77
24	2.06	2.80	3.75
25	2.06	2.79	3.73
26	2.06	2.78	3.71
27	2.05	2.77	3.69
28	2.05	2.76	3.67
29	2.05	2.76	3.66
30	2.04	2.75	3.65

Lampiran 12. Daftar Siswa

**Daftar Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP 2 Banguntapan
Tahun Pelajaran 2014/2015**

No.	Nama	L/p	Kelas	TTL
1.	Agus Kusnanto	L	VIII	Yogyakarta, 03 – 12 – 2001
2.	Citra Septiana	P	VIII	Yogyakarta, 04 – 12 – 2000
3.	Dwiki Maycellino W	L	VIII	Yogyakarta, – 10 – 2001
4.	Husen Syaifuddin	L	VII	Bantul, 10 – 10 – 2002
5.	Indah Permata S	P	VII	Bantul, 18 – 09 – 2002
6.	Jessica Violina K	P	VIII	Bantul, 25 – 07 – 2001
7.	M. Nur Pambudi	L	VII	Bantul, 17 – 07 – 2000
8.	M. R Panji Satrio	L	VIII	Yogyakarta, 11 – 09 – 2000
9.	Maretha Cyndiana P	P	VII	Bantul, 25 – 10 – 2000
10.	Nur Fitra I	P	VIII	Bantul, 26 – 09 – 2000
11.	Ricky Galang Ramadhan	L	VII	Yogyakarta, 12 – 09 – 2000
12.	Ricky Satriadarmawan	L	VII	Yogyakarta, 14 – 09 – 2001
13.	Risky Puspita Sari	P	VIII	Karawang, 11 – 01 – 2000
14.	Rosyid Haidar M	L	VII	Bantul, 17 – 03 – 2002
15.	Safira Dwi Yulianti	P	VIII	Bandung, 13 – 09 – 2001
16.	Surya Ibram Tiktantio	L	VIII	Gunungkidul, 08 – 11 – 2000
17.	Yudha Wira Arbianto	L	VIII	Yogyakarta, 08 – 03 – 2002

Lampiran 13. Presensi Siswa

**PRESENSI ANGGOTA EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI SMP 2 BANGUNTAPAN
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

No.	Nama	P / L	Pertemuan															
			11/5	13/5	16/5	18/5	20/5	23/5	25/5	27/5	30/5	1/6	3/6	6/6	8/6	10/6	13/6	16/6
1.	Agus kusananto	L	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	-	√	√
2.	Citra Septiana	P	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√
3.	Dwiki Maycellino	L	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
4.	Husen Syaifuddin	L	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
5.	Indah Permata S	P	√	√	-	√	√	√	-	√	√	√	-	√	√	√	√	√
6.	Jessica Violina K	P	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√
7.	M. Nur Pambudi	L	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
8.	M. R Panji Satrio	L	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
9.	Maretha C	P	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
10.	Nur Fitra I	P	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
11.	Ricky Galang R	L	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	-	√	√	√
12.	Ricky S	L	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
13.	Riski Puspita S	P	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
14.	Rosyid Haidar M	L	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√
15.	Safira Dwi Y	P	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√
16.	Surya Ibram T	L	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
17.	Yudha Wira A	L	√	-	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√

Lampiran 14. Dokumentasi Foto



Persiapan kegiatan



Pelaksanaan pretest



Pelaksanaan pretest



Pelaksanaan posttest



Pelaksanaan posttest



Pelaksanaan treatment



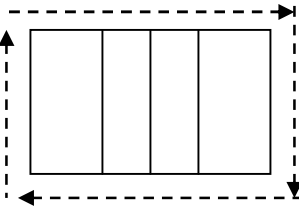
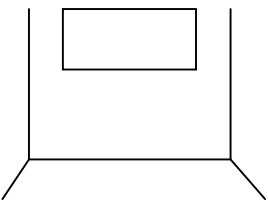
Pelaksanaan treatment



Evaluasi

PRETEST

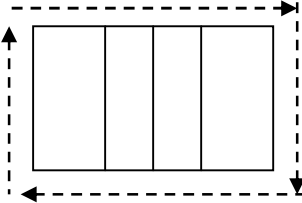
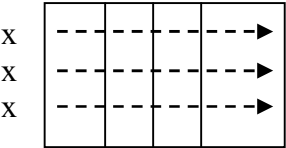

Cabang olahraga : Bolavoli Sesi : 1
Waktu : 15.30 - selesai Peralatan : Bola 5 buah,
Jumlah siswa : 17 siswa lapangan, net, peluit,
Tanggal : 11 Mei 2015 *stopwatch*

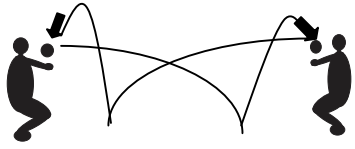
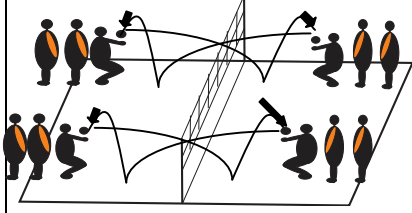
NO.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : -Joging -Penguluran Statis -Penguluran Dinamis	5 menit 10" 8x2hitungan 10 menit	 P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	<i>jogging</i> keliling lapangan sambil bola dilambungkan melakukan passing bawah peregangan
3.	Inti pelaksanaan <i>pretes</i> , 1 menit 1 kali melakukan passing bawah sebanyak-banyaknya	1 menit x 2 kali melakukan		Melakukan <i>passing</i> bawah dengan memantul-mantulkan bola ke dinding sebanyak 2 kali pelaksanaan dengan mengambil nilai yang terbaik.

4.	<p>Penutup</p> <p>-Pendinginan dan Evaluasi dan do'a</p>	5 menit	<p>P</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	<p>Pendinginan dan Evaluasi dan do'a, kemudian dibubarkan.</p>
----	--	---------	--	--

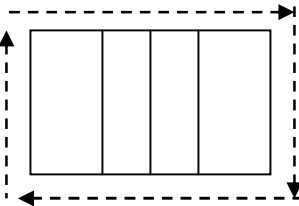
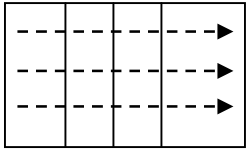
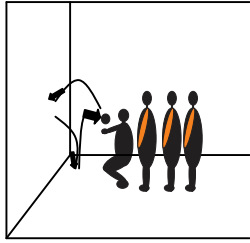
Cabang olahraga : Bolavoli
 Waktu : 15.30 – 17.00
 Sasaran latihan : *Passing Bawah*
 Jumlah siswa : 15 siswa
 Tanggal : 13-18 Mei 2015

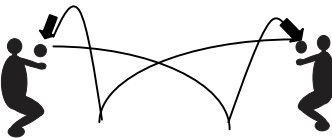
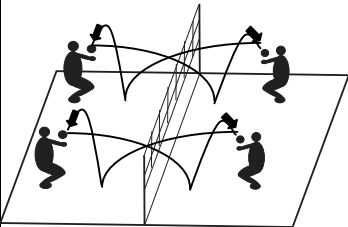
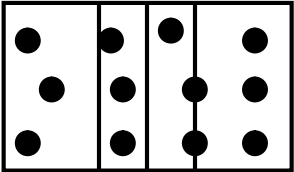
Sesi : 2-4
 Peralatan : Bola 5 buah,
 lapangan, net, peluit,
stopwatch

NO.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> -Penguluran Statis -Penguluran Dinamis - <i>Jogging</i> Kombinasi	20 menit 8x2 hitungan. 8x2 hitungan 10 macam kombinasi	 P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX 	<i>jogging</i> keliling lapangan sambil bola dilambungkan melakukan <i>passing</i> bawah penguluran <i>jogging</i> kombinasi sepanjang lapangan
3.	Inti 1.Pemanasan awal memakai bola	10 menit		Lambungkan bola hingga memantul kemudian <i>passing</i> bawah ke atas dan dibiarkan bola memantul ke tanah satu kali kemudian di <i>passing</i> lagi sebanyak 5 kali, kemudian bergantian dengan teman belakangnya.

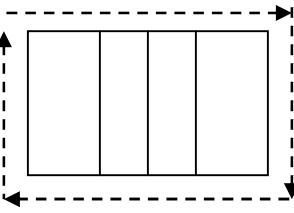
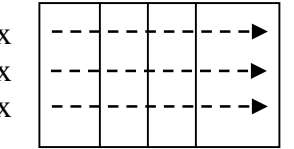
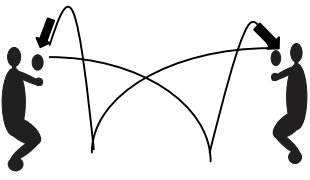
4.	2 . <i>Passing</i> bawah dipantulkan 1 sentuhan berpasangan bentuk A	Durasi 3 mnt 2 set Rec : 1 mnt		Siswa melakukan <i>passing</i> bawah dipantulkan berpasangan dengan jarak 4 meter
	3 . variasi <i>Passing</i> bawah dipantulkan 1 sentuhan bentuk B	Durasi 3 mnt 2 set Rec : 1 mnt		Siswa melakukan <i>passing</i> bawah melalui net secara bergantian.(sebelum bola di <i>passing</i> , bola harus menyentuh tanah terlebih dahulu)
	4. variasi bermain bolavoli yang dimodifikasi	40 menit	Bermain khusus menggunakan <i>passing</i> bawah tetapi sebelum bola di <i>passing</i> ke daerah lawan, bola harus dioper ke teman satu tim agar semua dapat merasakan <i>passing</i> bawah baru kemudian bola di <i>passing</i> ke daerah lawan.	Bola yang sudah dioper ke daerah lawan sebelum di <i>passing</i> harus memantul ke tanah 1 kali terlebih dahulu
	Penutup : -Pendinginan -Evaluasi dan do'a	10 menit	<div style="text-align: center;"> P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX </div>	Pendinginan Evaluasi dan do'a, kemudian dibubarkan.

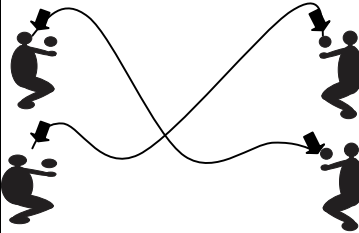
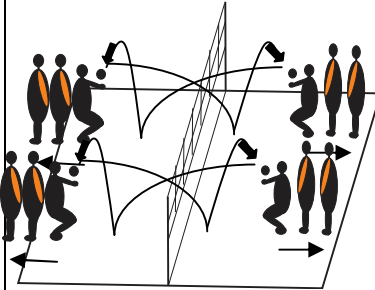
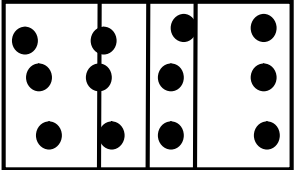
Cabang olahraga	: Bolavoli	Sesi	: 5-7
Waktu	: 15.30 – 17.00	Peralatan	: Bola 5 buah,
Sasaran latihan	: <i>Passing Bawah</i>		lapangan, net, peluit,
Jumlah	: 16 siswa		<i>stopwatch</i>
Tanggal	: 20-25 Mei 2015		

NO.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> -Penguluran Statis- Penguluran Dinamis - <i>Jogging</i> Kombinasi	20 menit 8x2hitungan 10 macam kombinasi /	 P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX x 	<i>jogging</i> keliling lapangan sambil bola dilambungkan melakukan <i>passing</i> bawah penguluran <i>jogging</i> kombinasi sepanjang lapangan
3.	Inti 1.Pemanasan awal memakai bola	10 menit		Lambungkan bola, <i>passing</i> bola ke tembok, setelah itu tunggu bola memantul ke tanah baru kemudian di <i>passing</i> ke arah tembok lagi. Dilakukan secara berulang-ulang.

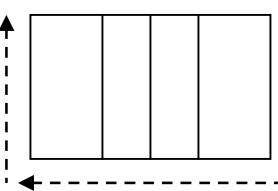
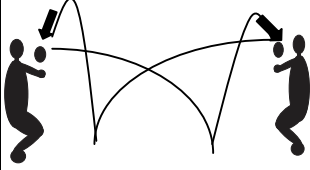
4.	2. <i>Passing</i> bawah kombinasi bola pantul bentuk A	Durasi 3 mnt 2 set Rec : 1 mnt		Siswa melakukan <i>passing</i> bawah setelah bola menyentuh lantai secara berpasangan, 1 bola digunakan untuk 4 siswa, setelah melakukan <i>passing</i> putar ke belakang dilakukan secara bergantian.
	3. <i>Passing</i> bawah kombinasi bola pantul dengan net bentuk B	Durasi 3 mnt 2 set Rec : 1 mnt		Siswa melakukan <i>passing</i> bawah bola pantul melalui net yang dibagi menjadi 4 kelompok. siswa yang telah melakukan <i>passing</i> putar ke belakang dilakukan secara bergantian
	4. Bermain yang dimodifikasi	40 menit		Bermain yang dimodifikasi dengan menggunakan <i>passing</i> bawah, semua teknik menggunakan <i>passing</i> bawah selama 2 set
	Penutup -Pendinginan -Evaluasi dan do'a	10 menit	P XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX P XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	Pendinginan Evaluasi dan do'a, kemudian dibubarkan.

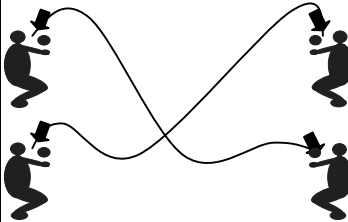
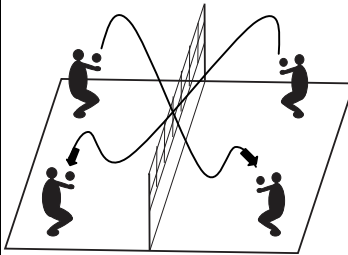
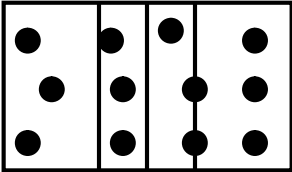
Cabang olahraga	: Bolavoli	Sesi	: 8-10
Waktu	: 15.00-16.30	Peralatan	: Bola 5buah,
Sasaran latihan	: <i>Passing Bawah</i>		lapangan, net, peluit,
Jumlah	: 16 siswa		<i>stopwatch</i>
Tanggal	: 27 Mei-1 Juni		

NO.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> -Penguluran Statis -Penguluran Dinamis - <i>Jogging</i> Kombinasi	20 menit 8x2 hitungan 10 macam kombinasi	 P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX 	<i>jogging</i> keliling lapangan sambil bola dilambungkan melakukan <i>passing</i> bawah penguluran <i>jogging</i> kombinasi sepanjang lapangan
3.	Inti 1.Pemanasan awal memakai bola	10 menit		Siswa melakukan <i>passing</i> bawah setelah bola menyentuh lantai secara berpasangan, 1 bola digunakan untuk 4 siswa ,setelah melakukan <i>passing</i> putar ke belakang dilakukan secara bergantian.

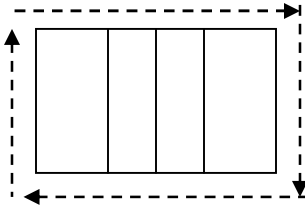
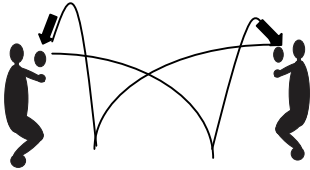
4.	2 . <i>Passing</i> bawah 1 sentuhan menyilang	Durasi 3 mnt 2 set Rec : 1 mnt		Siswa melakukan <i>passing</i> bawah bola pantul 1 sentuhan silang dan dilakukan secara bergantian
	3 . variasi <i>Passing</i> bawah pantul melalui net	Durasi 3 mnt 2 set Rec : 1 mnt		Siswa melakukan <i>passing</i> bawah bola pantul melalui net yang dibagi menjadi 4 kelompok. siswa yang telah melakukan <i>passing</i> putar ke belakang dilakukan secara bergantian
	4. Bermain yg dimodifikasi	40 menit		Bermain yang dimodifikasi dengan menggunakan <i>passing</i> bawah, semua teknik menggunakan <i>passing</i> bawah
	Penutup : -Pendinginan -Evaluasi dan do'a	10 menit	<p>P</p> <p>XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX</p> <p>P</p> <p>XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX</p>	<p>Pendinginan</p> <p>Evaluasi dan do'a, kemudian dibubarkan.</p>

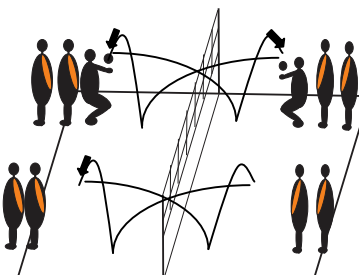
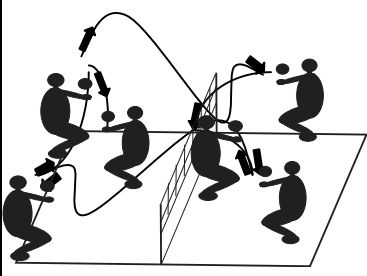
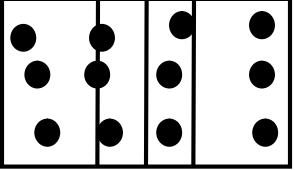
Cabang olahraga	: Bolavoli	Sesi	: 11-13
Waktu	: 15.30-17.00	Peralatan	: Bola 5 buah,
Sasaran latihan	: <i>Passing Bawah</i>		lapangan, net, peluit,
Jumlah	: 16 siswa		<i>stopwatch</i>
Tanggal	: 3-8 Juni 2015		

NO.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> -Penguluran Statis -Penguluran Dinamis	20 menit 10" 8x2hitungan	 P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	<i>jogging</i> keliling lapangan sambil bola dilambungkan melakukan <i>passing</i> bawah penguluran
3.	Inti 1.Pemanasan awal memakai bola	10 menit		siswa melakukan <i>passing</i> bawah setelah bola menyentuh lantai secara berpasangan, 1 bola digunakan untuk 4 siswa, setelah melakukan <i>passing</i> putar ke belakang dilakukan secara bergantian.

4.	2. <i>Passing</i> bawah dipantulkan kombinasi Menyilang bentuk A	Durasi 3 mnt 3 set Rec : 1 mnt		Siswa melakukan <i>passing</i> bawah bola pantul 1 sentuhan silang dan dilakukan secara bergantian
	3. <i>Passing</i> bawah dipantulkan menyilang dengan net bentuk B	Durasi 3 mnt 3 set Rec : 1 mnt		Siswa melakukan <i>passing</i> bawah menyilang, melalui net
	4. Bermain yang di modifikasi	40 menit		Bermain yang dimodifikasi dengan menggunakan <i>passing</i> bawah, semua teknik menggunakan <i>passing</i> bawah selama 2 set
	Penutup -Pendinginan -Evaluasi dan do'a	10 menit	<p>P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p> <p>P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p>	<p>Pendinginan</p> <p>Evaluasi dan do'a, kemudian dibubarkan.</p>

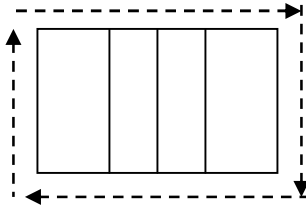
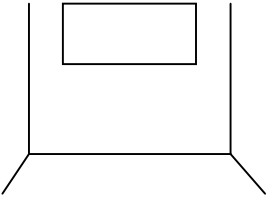
Cabang olahraga	: Bolavoli	Sesi	: 14-15
Waktu	: 15.30-17.00	Peralatan	: Bola 5 buah,
Sasaran latihan	: <i>Passing Bawah</i>		lapangan, net, peluit,
Jumlah	: 15 siswa		<i>stopwatch</i>
Tanggal	: 10-13 Juni 2015		

NO.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> -Penguluran Statis -Penguluran Dinamis	20 menit 8x2 hit.	 P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	<i>jogging</i> keliling lapangan sambil bola dilambungkan melakukan <i>passing bawah</i> penguluran
3.	Inti 1.Pemanasan awal memakai bola	10 menit		siswa melakukan <i>passing bawah</i> setelah bola menyentuh lantai secara berpasangan, 1 bola digunakan untuk 4 siswa, setelah melakukan <i>passing</i> putar ke belakang dilakukan secara bergantian.

4.	2 . <i>Passing</i> bawah melalui net bentuk A	Durasi 3 mnt 3 set Rec : 1 mnt		Siswa melakukan <i>passing</i> bawah melalui net secara bergantian dengan yang belakangnya. (sebelum bola di <i>passing</i> , bola harus menyentuh tanah terlebih dahulu)
	3 . variasi <i>passing</i> bawah 1 sentuhan bentuk B	Durasi 3 mnt 3 set Rec : 1 menit		<i>Passing</i> bawah melalui net, bola harus menyentuh tanah baru kemudian di <i>passing</i> dan dioperkan ke teman satu regu tanpa dipantulkan.
	4. Bermain yang dimodifikasi	40 menit		Bermain yang dimodifikasi dengan menggunakan <i>passing</i> bawah, semua teknik menggunakan <i>passing</i> bawah selama 2set
	Penutup : -Pendinginan -Evaluasi dan do'a	10 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Pendinginan Evaluasi dan do'a, kemudian dibubarkan.

POSTTEST

Cabang olahraga : Bolavoli Sesi : 16
 Waktu : 15.30 - selesai Peralatan : Bola 5 buah,
 Jumlah siswa : 17 siswa lapangan, net, peluit,
 Tanggal : 16 Juni 2015 stopwatch

NO.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	10 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : -Jogging -Penguluran Statis -Penguluran Dinamis	20 menit 8x2hitungan	 P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	jogging keliling lapangan sambil bola dilambungkan melakukan <i>passing</i> bawah penguluran
3.	Inti 1.pelaksanaan <i>postest</i>	1 menit (1 kali melakukan)		Melakukan <i>passing</i> bawah dengan memantul-mantulkan bola ke dinding sebanyak 2 kali pelaksanaan dengan mengambil nilai yang terbaik.

4.	<p>Penutup</p> <p>-Pendinginan dan Evaluasi dan do'a</p>	15 menit	<p>P</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	<p>Pendinginan dan Evaluasi dan do'a, kemudian dibubarkan.</p>
----	--	----------	--	--